ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦାଚାର-ସୂତ୍ର

ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ପବ୍ଲିଶିଂ ହାଉସ

Scanned by CamScanner

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦାଚାର-ସୂତ୍ର

ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର

Scanned by CamScanner

ପ୍ରକାଶକ :
ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଅନିନ୍ଦ୍ୟଦ୍ୟୁତି ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ
ସତ୍‌ସଙ୍ଗ ପବ୍‌ଲିଶିଂ ହାଉସ୍
ପୋ: ସତ୍‌ସଙ୍ଗ
ଜିଲ୍ଲା : ଦେଓଘର
ଝାଡ଼ଖଣ୍ଡ

© ପ୍ରକାଶକଙ୍କ କର୍ତ୍ତୃକ ସର୍ବସ୍ୱତ୍ୱ ସଂରକ୍ଷିତ

ଦ୍ୱିତୀୟ ସଂସ୍କରଣ :—ନଭେମ୍ବର, ୧୯୮୩
ତୃତୀୟ ସଂସ୍କରଣ :—ମାର୍ଚ୍ଚ, ୧୯୯୧
ଚତୁର୍ଥ ସଂସ୍କରଣ :—ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୦୧

ଅନୁବାଦ : ଶ୍ରୀ ଯତୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ବସୁ

ମୁଦ୍ରାକର :
ବେଙ୍ଗଲ ଫୋଟୋଟାଇପ କୋମ୍ପାନୀ
୪୬/୧, ରାଜା ରାମମୋହନ ସରଣି
କଲିକତା - ୭୦୦ ୦୦୯

ମୂଲ୍ୟ- ୧୭ ଟଙ ମାତ୍ର

SWASTYA-O-SADACHAR-SUTRA
by-Sri Sri Thakur Anukulchandra
4th edition, 2002
Price - Rs. Seventeen only.

Scanned by CamScanner

ଭୂମିକା

ସୃଜନ ପରିକ୍ରମାରେ ମନୁଷ୍ୟ-ଶରୀର ଲାଭ ଏକ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ସୌଭାଗ୍ୟ ବିଶେଷ। କାରଣ, ଆତ୍ମମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଏହି ଶରୀର-ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ସ୍ୱ-ସ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟାନୁଯାୟୀ ଅନନ୍ତ ଆତ୍ମବିକାଶର ସମ୍ଭାବ୍ୟତାର ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣତୋରଣ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ଆତ୍ମବିକାଶ ପାଇଁ ଦୁଶ୍ଚର ତପସ୍ୟାର ପ୍ରୟୋଜନ, ଏବଂ ସେହି ତପସ୍ୟା ପାଇଁ ଦରକାର ସୁସ୍ଥ, ସବଳ, ସୁପଟୁ, ସୌଷ୍ଠବସୁନ୍ଦର, ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ଓ ଅତନ୍ଦ୍ରସକ୍ରିୟ ଶରୀରବିଧାନ। ତେଣୁ କହନ୍ତି 'ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁ ଧର୍ମ୍ମସାଧନମ୍'। ଏହି ଶରୀରକୁ କେବଳ ସ୍ଥୂଳଭାବେ ସୀମିତ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖିଲେ ଆମର ଭୁଲ ହେବ। ମାନବଶରୀର ଯେଉଁ ପଞ୍ଚବିଧ କୋଷର ସମାରୋହରେ ଗଠିତ ହୋଇଛି ତାହା ହେଲା ଅନ୍ନମୟକୋଷ, ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ, ମନୋମୟ କୋଷ, ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ। ତେଣୁ, ଯଥାର୍ଥରେ ଶାରୀରିକ ଉନ୍ନତିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ଗଲେ ଏହି ସମସ୍ତ ଦିଗର ସୁସମନ୍ୱିତ, ସାମ୍ୟସଙ୍ଗତ, ସୁଧୀ, ସମୀଚୀନ ଶୁରଣଦୀପନାଦିଗରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେବାକୁ ହେବ— ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ସମତାଳରେ ଉନ୍ନୀତ କରି। ଏହି ବ୍ୟାପକ, ଗଭୀର, ଉଦାର, ସୂକ୍ଷ୍ମାନୁସୂକ୍ଷ୍ମ, ସାର୍ବଜନୀନ, ଶାଶ୍ୱତ, ସାତ୍ୱତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ତାଙ୍କର 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦାଚାର-ସୂତ୍ର' ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ବାଣୀଗୁଡ଼ିକର ମୌଳିକତା, ବୈଜ୍ଞାନିକତା, ପ୍ରାୟୋଗିକତା, ବାସ୍ତବ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା, ଅମୋଘ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଆବେଦନ ଓ ସୁଦୂର-ପ୍ରସାରୀ ସମ୍ଭାବ୍ୟତାର କଥା ଯେତେ ହିଁ ଭାବିବାକୁ ହୁଏ, ସେତେ ହିଁ ସ୍ତମ୍ଭିତ ହେବାକୁ ହୁଏ। ଅବଶ୍ୟ ମୂଳ କଥା ହେଲା ଲିପିବଦ୍ଧ ବିଧିଗୁଡ଼ିକର ସୁନିଷ୍ଠ ପ୍ରୟୋଗ ଓ ପରିପାଳନ। ନଚେତ୍ ଏହି ଅମୃତର ଅଧିଗମନ କେବଳ କଥାରେ ହିଁ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହେବ। ଫଳସ୍ୱରୂପ ଆମ୍ଭେମାନେ ଯେଉଁ ତିମିରେ ସେହି ତିମିରେ ହିଁ ରହିଯିବା।

ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ଶରୀର-ମନର ସୁସ୍ତି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରିଭାବେ ଶ୍ରେୟ-ସଂନ୍ୟସ୍ତ ନିଷ୍ଠା, ଆନୁଗତ୍ୟ, କୃତିସମ୍ଭେଗ, ଶ୍ରମସୁଖପ୍ରିୟତା, ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ, ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ଆହାର-ବିହାର, ଚାଲିଚଳନ, ଆଚାର-ବିଚାର, ବାକ୍ୟ-ବ୍ୟବହାର, ଓ ଚିନ୍ତାପଦ୍ଧତିର ସହିତ ଅଚ୍ଛେଦ୍ୟଭାବେ ଜଡ଼ିତ ତାହା ବିଶେଷ କରି ଦେଖାଇ ଯାଇଛନ୍ତି। ଏହି ବ୍ୟାପାରରେ ସୁବିବାହ ଓ ସୁଜନନର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟତାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ବିଶଦଭାବରେ ବିବୃତ ହୋଇଛି। ନିଜର, ନିଜପରିବାରର ଓ ପରିବେଶର ଭିତରେ ଯେପରି ଶାନ୍ତି, ସମ୍ପ୍ରୀତି, ସନ୍ତୋଷ, ଶୁଭେଚ୍ଛା, ପ୍ରାଣଦଉଲ୍ଲାସ, ଉତ୍ସାହ, ଆନନ୍ଦ-ଉଦ୍ଦୀପନା, ଏବଂ କାୟିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶୁଚିତା

Scanned by CamScanner

ଓ ସଦାଚାର ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଶରୀର, ମନ ଓ ଜୀବନ-ସମେଗ କିପରି କରି ପୁଷ୍ଟ ଓ ଶକ୍ତିସମୃଦ୍ଧ ହୋଇ ଉଠିବ ତାହାର ଏକ ମନୋଜ୍ଞ ଚିତ୍ର ସୁନିପୁଣ ତୁଳିରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଛି। ବ୍ୟାଧିର କାରଣ ଏବଂ ତାହାର ନିରସନ କିପରି କରିବାକୁ ହୁଏ, ତାହା ବୈଜ୍ଞାନିକଭାବେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି। ରୋଗ-ନିରୋଧୀ-କ୍ଷମତାବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ରୋଗ-ପ୍ରତିଷେଧୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାପନା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଇଙ୍ଗିତ ଅଛି। ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକର କରଣୀୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ୱଳ୍ପକଥାରେ ଏକ ନୂତନ ଦିଶନ୍ତ ଉଦ୍‌ଘାଟିତ ହୋଇଛି। ଆମିଷ, ନିରାମିଷ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଇତ୍ୟାଦି ନାନାବିଧ ଆହାରର ଗୁଣାଗୁଣ, କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରଭାବ-ପାରମ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ନାନାପ୍ରକାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି। ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ମନୋବେଗର ଅବଦାନ ବା ଯଥେଚ୍ଛା ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର-ମନରେ କିପରି ବିକାର ଓ ବିକ୍ଷୋଭ ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ କିପରି ତାହା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ହୁଏ ତାହାର ଅଭ୍ରାନ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ ମିଳିବ। ସାରକଥା, ଚିକିତ୍ସକ, ସମାଜସେବକ, ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ, ସଙ୍ଗଠନକର୍ମୀ, ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ପରିଦର୍ଶକ, ଦେଶନାୟକ, ପିତାମାତା ଗୋଟିଏ କଥାରେ ପ୍ରତିଟି ଜୀବନକାମୀ ନରନାରୀ ପକ୍ଷରେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥଖଣ୍ଡିକ ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ବୋଲି ମନେହୁଏ।

ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶସମୂହର ବ୍ୟାପକ ଅଧ୍ୟୟନ-ଅଧ୍ୟାପନା ଓ ଅନୁଶୀଳନ ପ୍ରଭୂତ ଆୟୁ, ମେଧା, ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଅସତ୍-ନିରୋଧୀ ପରାକ୍ରମ, ସୂକ୍ଷ୍ମବୋଧନା ଓ ତଦନୁରଣନୀ କର୍ମ୍ମଦୀପନାର ଉଦ୍‌ବୋଧନାରେ ଜନଜୀବନକୁ ଜାଗ୍ରତ, ଉଦ୍ୟତ, ବିଶାଳ ଯୋଗ୍ୟତାସମୃଦ୍ଧ ଓ ଉଦ୍ଦାମ ଈଶ୍ୱର-ଅଭିସାରୀ କରିତୋଳୁ। ଏହାହିଁ ପରମପିତାଙ୍କ ଶ୍ରୀଚରଣରେ ପ୍ରାର୍ଥନାକରେ।

ବନ୍ଦେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମମ୍।

ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, (ଦେଓଘର)

୧୧ ପୌଷ, ୧୩୭୦, ଶୁକ୍ରବାର

୨୭। ୧୨। ୧୯୬୩

ଶ୍ରୀ ଅମରେନ୍ଦ୍ରନାଥ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ

Scanned by CamScanner

ନିବେଦନ

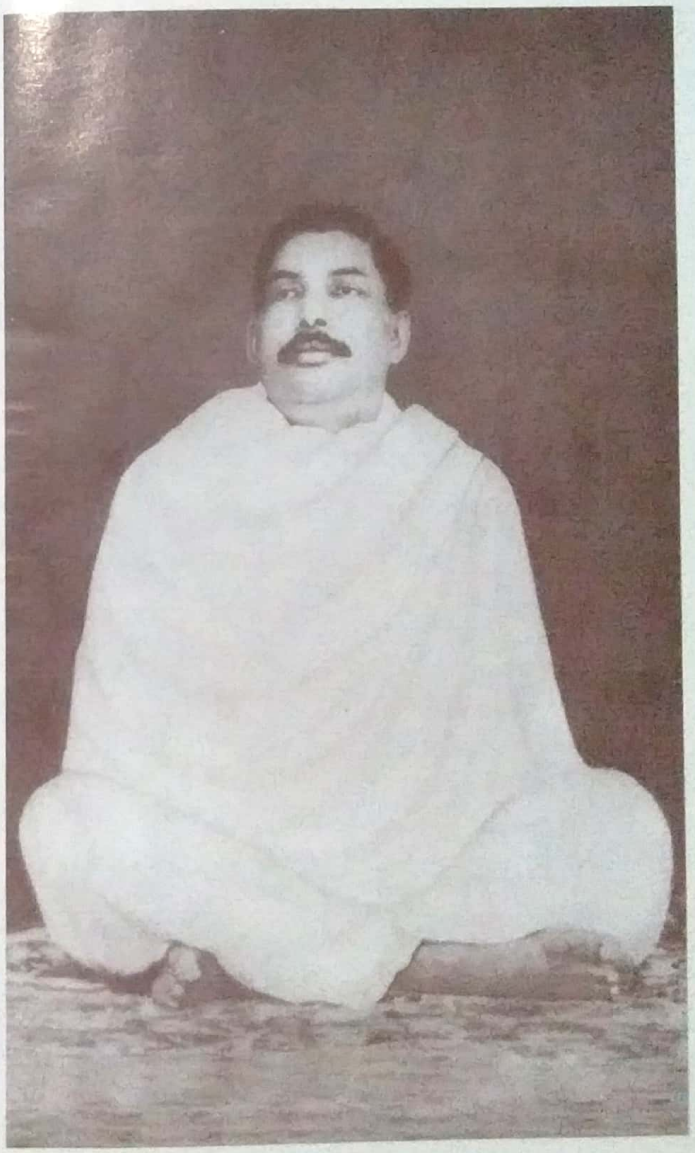
ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାହ୍ୟ ପାର୍ଥିବ ଜଗତରେ ପ୍ରକାଶମାନ ସୁନ୍ଦର ସୃଷ୍ଟିକୁ ଉପଭୋଗ କରି ମଣିଷ ଯେଭଳି ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଏ ସେହିପରି ଇନ୍ଦ୍ରିୟାତୀତ ପାରମାର୍ଥିକଲୋକରେ ପରମ ସୁନ୍ଦର ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ସହିତ ଆତ୍ମିକ ମିଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ନିର୍ମ୍ମଳ ଆନନ୍ଦ ଓ ଶାନ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ହୋଇ ଥାଏ। ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଓ ଅନାବିଳ ଶାନ୍ତି ଓ ଆନନ୍ଦ ଜୀବସତ୍ତାର ଏକାନ୍ତ କାମ୍ୟ। ଏହାକୁ ଅଧିଗତ କରିବା କେବଳମାତ୍ର ସମ୍ଭବ ଧାରଣପାଳନସମେତସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ଈଶ୍ୱରତ୍ୱଲାଭ ମାଧ୍ୟମରେ। ସେଥିଲାଗି ଈଶ୍ୱର ହିଁ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ମାନବ ଜୀବନର ପରମ ବାଞ୍ଛିତ। ଏହା ସର୍ବଦା ଓ ସର୍ବଥା ସାଧନାସାପେକ୍ଷ। ମାନବ ଜୀବସତ୍ତାର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ଦେହ ଓ ମନ। ଦେହ ଓ ମନ ପରସ୍ପର ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀଭାବେ ଜଡ଼ିତ। ଈପ୍ସିତ ସାଧନୋପଯୋଗୀ ସୁଷ୍ଠୁ ଜୀବସତ୍ତା ଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ଦୈହିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ। ଯେଉଁ ଆଚରଣ, ବିଧାନ, ନୀତି ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳା ଭିତର ଦେଇ ଏହି ଉଭୟବିଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯେଭଳି ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହେ ତଦୁଦ୍ଦେଶ୍ୟେ ପରମଦୟାଳ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀଠାକୁର ଅନୁକୂଳଚନ୍ଦ୍ର ଜୀବକଲ୍ୟାଣାର୍ଥେ ତାଙ୍କ ଶ୍ରୀମୁଖନିଃସୃତ ଅସଂଖ୍ୟ ବାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ତାହା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି। ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କତିପୟ ବାଣୀନିଚୟର ସଂକଳନ 'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦାଚାର-ସୂତ୍ର' ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥରେ ବଙ୍ଗଳାଭାଷାରେ ପ୍ରଥମ ୧୯୬୩ ସାଲରେ ପରମ ପୂଜ୍ୟପାଦ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀବଡ଼ଦାଙ୍କ କର୍ତ୍ତୃକ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ। ପରବର୍ତ୍ତୀକାଳରେ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀବଡ଼ଦା ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ନିକଟରେ ଦୟାଳଙ୍କର ଏହି ଜୀବନବୃଦ୍ଧିଦ ବାଣୀ ପହଞ୍ଚାଇ ଦେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥର ଆଶୁ ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଆନ୍ତରିକ ଆଗ୍ରହ, ପ୍ରେରଣା ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶର ଆଶୀର୍ବାଦକୁ ପାଥେୟକରି ମୁଁ ଏହି ଅନୁବାଦରେ ପ୍ରୟାସୀ ହୁଏ ଏବଂ ଯଥାଯଥଭାବେ ସୁସମ୍ପନ୍ନ କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ। ମୋର ସ୍ୱଳ୍প ବିଦ୍ୟା ଏବଂ ଭାଷାଜ୍ଞାନ ହେତୁ ଅନୁବାଦଜନିତ ତ୍ରୁଟି ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ, ଯାହା ପାଇଁ ମୁଁ ନିଜେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଦାୟୀ। ସହୃଦୟ ପାଠକ ପାଠିକା ସେହି ତ୍ରୁଟି ଧରାଇ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଚିର ଋଣୀ ରହିବି। ଅନୁବାଦକାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ ହେବାର ବେଶ୍ କିଛିଦିନ ପରେ ଆଜି ଏହି ଓଡ଼ିଆ ସଂସ୍କରଣଟି ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଯାଉଥିବାରୁ ମୋର ଅପାର ଆନନ୍ଦଜାତ ହେଉଛି। ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାଭାଷୀ ଜନସାଧାରଣ

Scanned by CamScanner

ଏହି ପବିତ୍ର ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରି ପରମପୁରୁଷଙ୍କ ଜୀବନବୃତ୍ତିଦ ଶାଶ୍ୱତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ସ୍ୱ-ସ୍ୱ ଜୀବନରେ ଜିଞ୍ଜିର୍ ମୂର୍ଭ କରିବାକୁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଲେ ଏହି ସେବକର ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ହେବ। ବନ୍ଦେ ପୁରୁଷୋତ୍ତମମ୍।

ସତ୍‌ସଙ୍ଗ, ଦେଓଘର
ଶ୍ରାବଣ ୧୫, ୧୩୮୫ ସାଲ, ସୋମବାର
ପରମାରାଧ୍ୟା ଜଗଜ୍ଜନନୀ ଶ୍ରୀଶ୍ରୀବଡ଼ମାଙ୍କ
ଶୁଭ ୮୫ତମ ଜନ୍ମତିଥି
ଇଂ ୩୧।୭।୧୯୭୮

ବିନୀତ
ଶ୍ରୀ ଯତୀନ୍ଦ୍ର ମୋହନ ବସୁ
ସହ-ସମ୍ପାଦକ, ସତ୍‌ସଙ୍ଗ



Scanned by CamScanner

আমার সন্তুষ্টি যদি তোমার
শুধু কথা-রাখারই খোরাকে আর হয়-
করার যা আছে তোর দিয়ে
সেটুকুকে যদি
বাস্তবেই ফুটিয়ে তুলতে না পার
তবে-
পাওনা যে তোমার
তা সাক্ষীই রয়ে যাবে -
তা কিন্তু এই নিশ্চয়-

তোমারই "আমি"

ମୋର କଥାଗୁଡ଼ିକ ଯଦି ତୁମର
କେବଳ କଥା ଓ ଚିନ୍ତାର ଖୋରାକ
ମାତ୍ର ହୁଏ—
କରିବା ବା ଆଚରଣର ଭିତର ଦେଇ
ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଯଦି ବାସ୍ତବରେ
ଫୁଟେଇ ତୋଳି ନ ପାର
ତେବେ ପାଇବା ଯେ ତୁମର
ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଯିବ
ତା' କିନ୍ତୁ ଅତି ନିଶ୍ଚୟ
ତୁମର ''ମୁଁ''

—(ଶ୍ରୀଶ୍ରୀ ଠାକୁରଙ୍କ ଶ୍ରୀହସ୍ତ ଲିଖିତ ମୂଳ
ବଂଗଳାର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ) ।

Scanned by CamScanner

ବୈଶାଖର
ନବ ଉତ୍ସର୍ଜ୍ଜନାରେ
ମୋର ପରମପୁରୁଷ
ଯିଏ ପୂରଣଧ୍ୱନି
କୁଳମାଲିକ
ପରମପିତା—
ତାଙ୍କ ନିକଟରେ
ଏହାହିଁ ଏକାନ୍ତ ପ୍ରାର୍ଥନା—
ପ୍ରତିପ୍ରତ୍ୟେକେହିଁ ଯେପରି
ନୀରୋଗ-ନିରାପଦ
ଧୀମାନ୍-ଶ୍ରୀମାନ୍
କୁଶଳକୌଶଳୀ
ପରାକ୍ରମୀ କ୍ରିୟମାଣ
ସୁସ୍ଥ—ସବଳ—ଚିରାୟୁ ହୋଇ
ବଞ୍ଚି ରୁହନ୍ତି ;
ଆଉ, ମୋର ଏହି
କାତର ପ୍ରାର୍ଥନା
ଯେପରି ସେ
ମଞ୍ଜୁର କରିନ୍ତି ।

Scanned by CamScanner

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦାଚାର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମୋର ବ୍ୟସ୍ତ ହେଲା ସୁସ୍ଥ ହେବା ପାଇଁ । ୧ ।

ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ଆଚରଣହିଁ
ସଦାଚାର,
ତେଣୁ, ସଦାଚାର ପାଳନ କର,
ସୁସ୍ଥ ରୁହ । ୨ ।

ଶରୀର-ସର୍ବସ୍ୱ ହେବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ,—
ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଉଠିବ,
ଶରୀରରେ ସ୍ୱାଧୀନ ରୁହ—ସୁସ୍ଥ ହୋଇ,
ସୁସ୍ଥି-ସନ୍ଦୀପନୀ ବିହିତ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ । ୩ ।

ଯେ-କୌଣସି ଚିନ୍ତା ବା ଚଳନ ଯେତେବେଳେ
ଶରୀର-ବିଧାନକୁ ବିକୃତ କରିତୋଳେ—
ଅସ୍ୱାଭାବିକ ସଂଘାତରେ,—
ବ୍ୟାଧି ସେହି ପଥରେ ଆସେ,
ଆଉ, ବ୍ୟତିକ୍ରମହିଁ ତାହାର ବାହନ । ୪ ।

ଯେ-କୌଣସି ଭାବ ହେଉ ନା କାହିଁକି,—
ଯାହା ଧକ୍କା ଦେଇ
ମାନସିକ ବିକାର ସୃଷ୍ଟି କରି
ମସ୍ତିଷ୍କରେ ତାହାର ଏପରି ଗୋଟାଏ
ସମାବେଶ ନେଇ ଆସେ—
ଯାହା ଫଳରେ, ବୈଧାନିକ ବା ଚାରିତ୍ରିକ
ବ୍ୟାହତି ଆଣି ଦିଏ,—
ତା' ଅସୁସ୍ଥି ବା ଅପକର୍ଷ ପ୍ରସବ କରେ
ପ୍ରାୟଶଃ । ୫ ।

Scanned by CamScanner

ରୋଗପୋଷଣୀ ଚଳନ ଓ ବ୍ୟବହାର
ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ସମାନ । ୬ ।

ଯାହା ଆରୋଗ୍ୟ-ଉଦ୍ଦୀପୀ ନୁହେଁ,
ରୋଗ-ନିରାକରଣୀ ନୁହେଁ,
ପୋଷଣ-ବର୍ଦ୍ଧନ-ବିଧାୟିନୀ ନୁହେଁ,
ତାହା କିନ୍ତୁ ରୋଗ-ଉଦ୍ଦୀପୀ । ୭ ।

ରୋଗରେ ପଡ଼ି ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ଅପେକ୍ଷା
ପ୍ରତିଷେଧ ଢ଼େର ଭଲ,
ଅର୍ଥାତ୍ ରୋଗ ଯେପରି ନ ହୁଏ
ତାହାହିଁ କରିବା ଭଲ,
ତା' କେବଳ ରୋଗରେ ନୁହେଁ,
ଅକଲ୍ୟାଣକର ଯାହା କିଛି
ତାହା ବେଳରେ ମଧ୍ୟ । ୮ ।

ମଣିଷର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା,
ବ୍ୟତିକ୍ରମୀ ଅନୁଚଳନ,
ଦୁଇଟା କିନ୍ତୁ
ରୋଗର ଉଦ୍ଭବ ଆଣିଥାଏ—
ତା' ପତଳା ରକମରେ ହେଉ,
ଆଉ ଗଭୀର ରକମରେ ହେଉ,
ଏବଂ ତା' ଦ୍ୱାରା
ମଣିଷର ବ୍ୟାଧିନିରୋଧ-କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ
ଅନେକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଆସେ,
କୁତ୍ସିତ ସନ୍ଦେହଶୀଳତା ମଧ୍ୟ ଉକ୍ତ ପ୍ରକାରର ;
ତେଣୁ, ମଣିଷର ମନରେ
ବହୁ ରକମବାଜୀ ଉଦ୍ଭବ ହୁଏ,
ଯାହା ତୁମକୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ କରେ—

Scanned by CamScanner

ତାହାଠାରୁ ନିରସ୍ତ ରୁହ,
ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ
ବ୍ୟତିକ୍ରମୀ ଅନୁଚଳନକୁ ମଧ୍ୟ
ନିରସ୍ତ କର—
ସୁଷ୍ଠୁ ଓ ଶିଷ୍ଟ ଅନୁଚଳନରେ,
ଅନେକ ଅସୁବିଧାକୁ ଏଡ଼ିଦେଇ ଯାଇ ପାରିବ । ୯ ।

ବ୍ୟାଧି
ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ
ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ,
ତାହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ ହେଉଛି—
ନିଜର ଜନ୍ମଗତ ପ୍ରକୃତି-ସଞ୍ଜାତ,
ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଛି
ବହିଃପ୍ରକୃତିର ନାନାପ୍ରକାର
ଆକ୍ରମଣରୁ,—
ଯାହାକି ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ବିଧାନକୁ
ଦୁଷ୍ଟ କରି ତୋଳେ ;
ତା' ବ୍ୟତୀତ, ନିଜର
ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ ଅନୁଚଳନ ତ ଅଛି ;
ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ନିରୋଧ-ସମ୍ବେଦନା
ଯଦି ତାଜା ହୋଇ ନ ଥାଏ,—
ତେବେ ଆତ୍ମେମାନେ
ସେହି ବହିଃପ୍ରକୃତିର ସଂଘାତ ମଧ୍ୟରୁ
ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଜନ୍ମେ,
ଅନ୍ତତଃ ଆଗନ୍ତୁକ ବ୍ୟାଧି ଯାହାକୁ କହନ୍ତି,
ସେହିଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ
କମ୍ ରକ୍ଷା ପାଇଥାଉ,
ନିଜର ସାତ୍ତ୍ୱତ ପ୍ରକୃତିକୁ

Scanned by CamScanner

ଶିଷ୍ଟ ବିନାୟନରେ
ଯଦି ସଞ୍ଜୀତ ଓ ସଂହତ କରି ରଖୁ,—
ତାହାହେଲେ ହୁଏତ
ଅନେକଟା ରକ୍ଷା ପାଇପାରୁ ;
ଆଉ, ଅନ୍ତଃପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଜନ୍ମେ—
ନିଜର ସାତ୍ତ୍ୱତ ବିହିତ ବିନ୍ୟାସରେ
ସେହି ଗୁଡ଼ିକର ବହୁ ମଧ୍ୟରୁ
ଅନେକଟା ରକ୍ଷା ପାଇପାରୁ ;
କିମ୍ବା ଯାହା ହେବା ଉଚିତ
ସେଥିରୁ
ଅନେକଟା କମ୍ ହୋଇ ପାରେ ;
ତେଣୁ କହେ,
ବହିଃପ୍ରକୃତି ମଧ୍ୟରୁ
ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ
ସଂଘାତ ଭିତର-ଦେଇ
ତୁମକୁ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ କରିତୋଳେ—
ତାହାର ନିରୋଧ-କ୍ଷମତାକୁ
ଶିଷ୍ଟ-ସୁନ୍ଦରଭାବରେ ବଢେଇ ତୋଳ ;
ଆଉ, ଅନ୍ତଃପ୍ରକୃତିରେ ଯା'ଅଛି—
ଯା' ତୁମର ଜନ୍ମଠାରୁ
ତଦନୁଗ କ୍ଷେତ୍ର
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିଛି,
ଅନ୍ତର-ବିନାୟନରେ
ଯେତେଦୂର ପାର—
ତା' ମଧ୍ୟ କର—
ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ,
ଔଷଧପତ୍ର, ଆଚାର-ବ୍ୟବହାର ଇତ୍ୟାଦିର

Scanned by CamScanner

ବିହିତ ସଂଯମ ଭିତର-ଦେଇ ;
ଅନେକଟା ରକ୍ଷା ପାଇବ
ଅବସ୍ଥାର ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ । ୧୦ ।

କୁଚିକିତ୍ସିତ ହେବା ଅପେକ୍ଷା
ଅଚିକିତ୍ସିତ ରହିବା ବହୁଳାଂଶରେ ଭଲ,
କାରଣ, ସେଥିରେ ପ୍ରକୃତିର ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ
ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାକୁ,
କିନ୍ତୁ କୁଚିକିତ୍ସା
ପ୍ରକୃତିକୁ ହିଁ ବିପନ୍ନ କରିଡୋଳେ । ୧୧ ।

ତୁମେ ଯଦି ଚିକିତ୍ସକ ହୁଅ—
ରୋଗୀ ଘରକୁ ଯାଇ
ତାହାର ଆପାଦମସ୍ତକ ଦେଖ,
ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବ୍ୟବସ୍ଥିତି
ଅବଲୋକନ କର,
ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ରୋଗୀ ସହିତ
ଗଳ୍ପ ମଧ୍ୟ କର,
ତାହାର ବୋଧବିବେକକୁ ଜାଣି ନିଅ—
ଭରସାଦୀପ୍ତ ବିବେକର
ଅନୁଧ୍ୟାୟୀ ସଜ୍ଞିଷାରେ,
ବିହିତ ଅନୁକମ୍ପା
ଓ ସହାନୁଭୂତିସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାନ୍ତ୍ୱନା ସହିତ ;
ଆଉ, ତାହାର କଥା
ଓ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ
ଓ ତଦନୁଗ ତାହାର ବୋଧ କିପରି—
ତା' ମଧ୍ୟ ମିଳେଇ ନିଅ ;
ଆଉ, ତାହାର ଶରୀରର ସଙ୍ଗତିକୁ

Scanned by CamScanner

ଏବଂ ବ୍ୟତିକ୍ରମୀ ଓ ସହଜ ବୋଧଗୁଡ଼ିକୁ
ମିଳେଇ ନେଇ
ବିବେଚନା କରି ଦେଖ—
ସେ ସହଜ ଅବସ୍ଥାରେ ବା
କିପରି ଥାଏ,
ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଯେତେବେଳେ
ସେତେବେଳେ ବା କିପରି ?
ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ
କେଉଁ ଔଷଧର
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ମେଳ ଅଛି—
ବୁଝିସୁଝି
ବାହାର କରି ନିଅ ;
ଏହିପରି ଭାବରେ, ଭିତର ଓ ବାହାରେ
ସମସ୍ତ ଖୋଜ ନେଇ,
ବିଧାନର ବ୍ୟତିକ୍ରମ କେଉଁଠି
ବୁଝି ନିଅ,
ତାହାର ଚିକିତ୍ସା ତଦନୁଗ କର,
ଦେଖିବ—
ଅନେକ ଫଳ ପାଇବ,
ଅନେକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତକୁ
ସୁସ୍ଥ କରିତୋଳିବ,
ତୁମ ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର
ହୃଦ୍ୟ ମାଙ୍ଗଳିକ କାମନା—
ତୁମର ଜୀବନର ଶୁଭ ଗତିକୁ
ସୌଷ୍ଠବମଣ୍ଡିତ କରି ତୋଳିବ ;
ଆଉ, ଆଶ୍ୱାସ ଯେଉଁମାନେ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ—
ସେମାନେ ପ୍ରଥମରୁ ଘାଇଲା କରନ୍ତି

Scanned by CamScanner

ଜୀବନୀୟ ଅନୁସ୍ରୋତା ଅନୁଗତି,
ଫଳରେ, ରୋଗୀ ଅନ୍ତଃସାରଶୂନ୍ୟ
ହୋଇପଡ଼େ । ୧୨ ।

ତୁମର ଜୀବନସ୍ରୋତ
ଇଷ୍ଟାର୍ଥ-ଅନୁବେଦନୀ ତାଳରେ
ନର୍ତ୍ତନବିଭୋର ହୋଇ ଚାଲୁ,
ସେହି ବିଭୋର-ସନ୍ଦୀପନା
ପରିଶ୍ରାନ୍ତ ଜୀବନକୁ
ସ୍ୱସ୍ଥ କରିତୋଳୁ—
ସନ୍ଦୀପନାର ଉଦଗ୍ର ଅନୁବେଦନାରେ
ଦୃପ୍ତ ସମର୍ଥ କରି ;
ଏହି ଔଷଧ ମଧ୍ୟ
ତୁମରହିଁ ଅସ୍ତିତ୍ୱ । ୧୩ ।

ଔଷଧ ସେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଉଠେ—
ଯେତେବେଳେ
ବୈଧାନିକ ବିକୃତିର ଆପୂରଣୀ ଚରିତ୍ର
ତହିଁରେ ନିହିତ ହୋଇଥାଏ,
ବୈଧାନିକ ବିକାର ଯହିଁରେ ଯେପରିଭାବେ
ଉଦ୍ଭିନ୍ନ ହୋଇ
ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରି ଚାଲେ,
ଔଷଧର ଉପାଦାନୀଭୂତ ଉପକରଣ
ଗୁଣଦୀପନା ନେଇ
ତଦ୍-ନିରାକରଣୀ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟସମ୍ପନ୍ନ ଯଦି ହୁଏ
ତେବେ ଔଷଧର ସେହି ଚରିତ୍ର
ସେହି ବିକୃତିକୁ ସୁସଂସ୍କୃତ କରି
ବିଧାନକୁ ସ୍ୱସ୍ତି-ବିନାୟନାରେ

Scanned by CamScanner

ସହଜ କରି ତୋଳେ ;
ତେଣୁ, ଔଷଧ-ନିର୍ଣ୍ଣୟରେ
ସବୁ ସମୟରେ ନଜର ରଖ—
ସେହି ବିକୃତିର ଆପୂରଣୀ ଯେପରି ତାହା ହୋଇଉଠେ,
ଯେତେକ୍ଷଣ ତାହା ନ ହେଉଛି—
ସେହି ବିକାର-ନିରସନ କେବେହେଲେ ହେବନାହିଁ,
ବରଂ ତାହା ବ୍ୟାଧି ସୃଷ୍ଟ କରିପାରେ । ୧୪ ।

ତୁମେ ବିଚକ୍ଷଣ ବୈଧୀ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ
ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଅ—
ତୁମର ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ଧାରଣପାଳନୀ ସମ୍ଭେଗର
ବିହିତ ବିନାୟନରେ—
ଯେଉଁଥିରେ ସମ୍ଭବମତ ତୁମର ସତ୍ତା
ତୁମକୁ ଚିକିତ୍ସା କରିପାରେ—
ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଷଣାର ଭିତର-ଦେଇ,
ସହଜ ପରିଶୁଦ୍ଧଭାବରେ,
ସାତ୍ୱତ ସଂସ୍କୃତିକୁ ଅତୁଟ ରଖି,
ସମୀଚୀନ କୃତିମୁଖର ଉଦ୍ଦୀପନାରେ,
ଆଉ, ତାହା କିନ୍ତୁ ଭଲ । ୧୫ ।

ସଦାଚାର ପରିପାଳନ କର
—ତା' ସବୁ ରକମରେ,
ପ୍ରତିଷେଧୀ ଉପାୟରେ,
ବିପାକକୁ ଏଡ଼ି ଚାଲ—
ଶଙ୍କାସଙ୍କୁଳ କମ୍ ହେବାକୁ ହେବ । ୧୬ ।

ଯେଉଁମାନେ ଅଯଥା ନିଜର ଶରିରକୁ କଷ୍ଟ ଦିଅନ୍ତି,
ବା ନିର୍ଯ୍ୟାତନ କରନ୍ତି—
ତାହା ଯଦି ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ନ ହୁଏ,—

Scanned by CamScanner

ସେମାନଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର
ଜୀବନ୍ତ ଆଶୀର୍ବାଦକୁ
ନିପୀଡ଼ିତ କରି ତୋଳନ୍ତି ;
ସେ-ପୀଡ଼ନ
ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁହିଁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । ୧୭ ।

ଯେଉଁମାନେ ଶରୀର ଓ ଚିତ୍ତର
ବିନାୟିତ ଶ୍ରମ-ନିରତିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରି
ଉନ୍ନତିର ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରନ୍ତି,
ସେହି ଉନ୍ନତିର ପ୍ରହେଳିକା ସମାନଙ୍କୁ
ଅପଳାପରେ ହିଁ ଅବଶାୟିତ କରିତୋଳେ ;
ଶରୀର ଓ ଚିତ୍ତର
ସୁସଙ୍ଗତ ପ୍ରୟାସଶୀଳତା ହିଁ
ମଣିଷକୁ ଉତ୍‌କ୍ରମଣଶୀଳ କରିତୋଳେ,
ସେହି ସଙ୍ଗତି
ଯେଉଁଠାରେ ଯେତିକି ଅବଜ୍ଞାତ ହୁଏ—
ମଣିଷ ଅବସନ୍ନତା-ଅଭିନିବେଶୀ ମଧ୍ୟ
ସେଠାରେ ସେହିପରି ହୋଇଥାଏ । ୧୮ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯେପରି କ୍ଷୁଣ୍ଣ ହେଉଥାଏ—
ଅସ୍ୱସ୍ତିର ଉପଦାହ ମଧ୍ୟ
ସେହିପରି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇପଡ଼େ,
ନଜର ରଖ—
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
ସମୀଚୀନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ
ସୁନ୍ଦର କରି ତୋଳିବାକୁ,
ଉପଦାହ ମଧ୍ୟ
କ୍ରମେ-କ୍ରମେ ଅନ୍ତର୍ଧାନ ଲାଭ କରିବ । ୧୯ ।

Scanned by CamScanner

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସ୍ୱସ୍ତି ଓ ଶିକ୍ଷାକୁ
କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ
ଗଳାଚିପା କରି ରଖନାହିଁ,
ବସ୍ତୁର ବାସ୍ତବ ବିନାୟନରେ
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟର ସହିତ
ସେହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସ୍ୱସ୍ତି ଓ ଶିକ୍ଷା
ଯେପରି ସମୀଚୀନ ଭାବରେ
ସୁ'ରେ ସତ୍-ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଉଠେ—
ଅସତ୍‌କୁ ନିରୋଧ କରି,—
ତା' କରିବ ହିଁ କରିବ ;
ନୁହେଁ ତ, ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କିନ୍ତୁ
ମୁମୂର୍ଷୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଚାଲିବାକୁ ହେବ,
ତେଣୁ, ସତର୍କ ନଜର ରଖ । ୨୦ ।

ଶରୀର, ମନ ଓ କୃତିସମେତକୁ
ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଦିଅନାହିଁ,
ସ୍ୱଭାବଶିଷ୍ଟ ଅନୁଚଳନରେ
ଯେପରି ଚାଲିବାକୁ ହୁଏ—
ସେହିପରି ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର,
ଏହି ଚେଷ୍ଟା
ତୁମଠାରେ ଯେତେ ସାର୍ଥକ ହୋଇ ଉଠିବ—
ପରିବେଶର ପ୍ରତିଧ୍ୱନି ମଧ୍ୟ
ତୁମକୁ
ଉତ୍ସାହ-ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ କରି
ସୁସ୍ଥ ଓ ଶିଷ୍ଟ
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ କରି ତୋଳିବ,
ତୁମେ ସ୍ୱସ୍ଥ ହେବ,
ସ୍ୱଭାବସୁନ୍ଦର ହେବ,

Scanned by CamScanner

ବ୍ୟତିକ୍ରମୀ ବିଧ୍ୱସ୍ତିରେ ପଡ଼ି
ହାବୁଡୁବୁ ଖାଇବା
ଅନେକ କମିଯିବ,
ସବୁ ଦିଗରୁ
କ୍ରମଶଃ ସୁସ୍ଥ ହେବ । ୨୧ ।

ତୁମର ସତ୍ତାପୋଷଣରେ ଯାହା ଲାଗେ,
ବଜାୟ ରଖିବାକୁ, ଜୀବନଧାରଣ କରିବାକୁ
ଯାହାଲାଗେ,
ବଞ୍ଚିବା-ବଢ଼ିବାରେ ତୁମର ଯାହା ପ୍ରୟୋଜନ—
ତା'ର ଅଧିକ
ଯାହାବି ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କରନା କାହିଁକି,—
ତାହାହିଁ ତୁମ ପକ୍ଷରେ ସତ୍ତାଶୋଷକ,
କାରଣ, ତାହାକୁ କ୍ଷେପଣ କରିବାକୁ
ତୁମର ବଜାୟୀ ଶକ୍ତିର
ଯେଉଁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ—
ତାହା ସେହି ଶକ୍ତିରହିଁ ଅପଚୟୀ ବ୍ୟୟ ;
ତେଣୁ, ବଞ୍ଚିବାକୁ, ବଢ଼ିବାକୁ, ବଜାୟ ରହିବାକୁ
ବିହିତ-ଭାବରେ ଯାହାକିଛିର ପ୍ରୟୋଜନ
ତାହାହିଁ ଗ୍ରହଣ କର—
ତା' ନ କଲେ
ବ୍ୟାଧି ଓ ବିଡ଼ମ୍ବନାର ଆବାହକ ତାହା ହୋଇଉଠେ ;
ଅଯଥା ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ
କ୍ଷୟ କରିବାକୁ ଯାଅ ନା—
ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେବାର
ଏହାମଧ୍ୟ ଗୋଟାଏ ସୁଷ୍ଠୁ ପନ୍ଥା । ୨୨ ।

Scanned by CamScanner

ଜୀବନର ଧୃତିଦୀପନାରେ
ଦୁଇଟି ଧାରାହିଁ
ଅବ୍ୟାହତଗତିରେ ଚାଲେ—
ଗୋଟିଏ ନିରୋଧ-ଧାରା,
ଆଉ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି—
ଜୀବନକୁ
ସଚ୍ଛଳ କରି ରଖିବାର ଧାରା ;
ସଚ୍ଛଳ କରିବାର ବିରୋଧୀ ଯାହା
ସେଥିରେ ଯଦି ତୁମେ
ଉଦ୍ଦାମ-ଉଚ୍ଛଳ ପରାକ୍ରମରେ
ବିହିତ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନେଇ
ନିରୋଧତତ୍ପର ହୋଇ ନ ଉଠ—
ଜୀବନକୁ କ'ଣ
ଉଚ୍ଛଳ କରି ତୋଳି ପାରିବ ?—
ତା' ତୁମେ ହିନ୍ଦୁ ବି ହୁଅ,
ମୁସଲମାନ ବି ହୁଅ,
ଖ୍ରୀଷ୍ଟାନ୍ ବି ହୁଅ,
ବା ଯେଉଁ ଧର୍ମାବଲମ୍ବୀ ହୁଅ ନା କାହିଁକି । ୨୩ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ଯଦି
ସ୍ୱୀକାର କରି ନିଅ,
ଆଉ, ତୁମର ଯଦି ଝୁଙ୍କ ଥାଏ
ସବୁ-କିଛିକୁ ଗୋଟାଇ ନେବାକୁ,—
ସେତେ ତୁମେ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ଉଠିବ,
ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ନେଇ ଚାଲିଲେ
ଯେତେଦୂର ଚାଲି ପାରିଥାନ୍ତ
ତାହା ଅପେକ୍ଷା
ତୁମର ଅନୁଚଳନ ଓ ଅନୁବଳନ

Scanned by CamScanner

କ୍ଷୀଣରୁ କ୍ଷୀଣତର ହେଉଥିବ,
ତୁମେ ଠକିବ ;
ତେଣୁ କହେ—
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସେ ଆସୁ,
ତୁମେ ସେ ସବୁ ହାଙ୍ଗାମା
ଭାବିବାକୁ ଯିବ କାହିଁକି ?
ସାର୍ଥକତାରେ ଆଗେଇ ଯିବାର
ଅନୁଚଳନକୁ
ସାଙ୍ଗରେ ରଖି
ତୁମେ ଚାଲ,
ଯେତେଦୂର ଉର୍ଜ୍ଜନାରେ
ଆଗେଇ ଯାଇ ପାର—
ତାହା ଯାଅ । ୨୪ ।

ବୃଦ୍ଧ ମାନେ
କ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ହୋଇଯିବା ନୁହେଁ,
ବରଂ ସାମର୍ଥ୍ୟନନ୍ଦିତ,
ପ୍ରାଜ୍ଞ ଉତ୍ସର୍ଜ୍ଜନୀ ପ୍ରଦୀପ୍ତି ନେଇ
ଜୀବନୀୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ନିଜକୁ
ସ୍ୱତ୍ପ୍ରୋତା କରି ତୋଳିବା ;
ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଚାଲିଲେ
ସତ୍ତା ମଧ୍ୟ
କ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ହୋଇ ଚାଲୁଥାଏ,
ତାହା ହୋଇଛି
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମାନେ—
କ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ନିଷ୍ପ୍ରଭ ହୋଇ
ନିଜକୁ

Scanned by CamScanner

ଅବଶ୍ୟ ଅଭିଯାନରେ ନିଃଶେଷ କରିବା ;
ତେଣୁ ଦେଖ—
ଅସ୍ଖଳିତ ନିଷ୍ଠା ନେଇ
ଶିଷ୍ଟ ଅଭିଦୀପନାରେ
ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର—
ଯେପରି କ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ନ ହୁଅ,
ଏହିପରିଭାବରେ
ନିଜକୁ ବିନାୟିତ କର ;
ଆଉ, ଏହି ବିନାୟିତ କରିବାକୁ ଗଲେ
ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ
ସେହିପରିଭାବରେ
ବିନାୟିତ କରିବାକୁ ହୁଏ,
ଏହି କରିବାର ମହଡ଼ାରେ ହିଁ
ତୁମର ଅନ୍ତରରେ
ବିନାୟନ
ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବ ;
ତେଣୁ, ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଲିଭି ଯାଅ ନାହିଁ,
ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ଲିଭିବାକୁ ଦିଅନାହିଁ,
ସାର୍ଥକ-ସନ୍ଦୀପନାରେ
ଚିର-ଜାଗ୍ରତ ରଖ ନିଜକୁ ;
ଅମୃତର କୌଶଳ ଜାଣ,
ଆଉ, ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅତିକ୍ରମ କର,
ଏହି ତ ମୋର ପ୍ରାର୍ଥନା । ୨୫ ।

ଜୀବନର ସ୍ୱତଃ-ଉତ୍ସାରଣୀ
ନିରୋଧ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ-କ୍ଷମତା
ଯେତେ କମି ଆସୁଥାଏ,
ଆନନ୍ଦକୁ ଅବସନ୍ନ କରି

Scanned by CamScanner

ଅବସାଦ ମଧ୍ୟ ସେତେ ଆଗେଇ ଆସୁଥାଏ—
କ୍ରମପଦକ୍ଷେପରେ
ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆବିର୍ଭୂତ ହେଉଥାଏ,
ଜୀବନ-ଦୀପ ମଧ୍ୟ ଲିଭି-ଲିଭି ଚାଲେ ;
ଯେପରି କରି ବି ପାର
ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକତାର ସହିତ
ଆନନ୍ଦ-ଉତ୍ସାରଣାକୁ ବୃଦ୍ଧିପର କରି ରଖ,
ବିଶେଷ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ବ୍ୟତୀତ
ଆୟୁ କମ୍ ଅବସନ୍ନ ହେଉଥିବ—
ତାହା ବ୍ୟଷ୍ଟିଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ଯେପରି
ସମାଜ ଓ ରାଷ୍ଟ୍ରଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି । ୨୬ ।

ଆନନ୍ଦ ଯେଉଁଠାରେ ଏକନିଷ୍ଠ—
ଉଦ୍ଭାସିତ,
ସୃଷ୍ଟି ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ସୁନ୍ଦର । ୨୭ ।

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଓ ସତ୍ତା-ସଂରକ୍ଷଣୀ ସଦାଚାରକୁ
ଅବଦଳିତ କର ନାହିଁ—
ସୃଷ୍ଟି ତ ହରେଇବ,
ଶିଷ୍ଟାଚାର ବି ଅନ୍ତର୍ହିତ ହେଉଥିବ
କ୍ରମନ୍ୱୟରେ । ୨୮ ।

ଶିଷ୍ଟ ଓ ସୁଷ୍ଠୁ ସତ୍ ଯାହା
ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କର,
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସହିତ
ସଂଗ୍ରଥିତ କରି ନିଅ ତା'କୁ,
ଆଉ, ଯାହା
ଆପଦ୍-ତମସା ସୃଷ୍ଟିକରେ—
ବିହିତ ଧୀ-ତତ୍ପରତାରେ

Scanned by CamScanner

ତା'ର ନିରସନ କରି ପକାଅ,
ସ୍ୱସ୍ତି
ସାର୍ଥକ ହୋଇଉଠୁ । ୨୯ ।

ତୁମର ଅନ୍ତସ୍ଥଃ
ଜୀବନ-ସ୍ପନ୍ଦନ
ଯେପରି ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ଚାଲୁଛି—
ଲାଳସାଦୀପ୍ତ କୃତିସମ୍ଭେଗକୁ ମଧ୍ୟ
ତଦନୁଗ ସମତାରେ ବାନ୍ଧି ନେଇ
ଯାହା କରିବାର—
କର—
ସତର୍କତାଶୀଳ ସୁ-ଅବଧାନ ନେଇ ;
ଏପରି ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି
ଯଦି ଚାଲିପାର—
ତୁମର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ମଧ୍ୟ
ସ୍ୱସ୍ତି-ଉଚ୍ଛ୍ୱାସ ନେଇ
ଦୂରଗତିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ଉଠିପାରେ । ୩୦ ।

ଅସ୍ତିତ୍ୱର ରୀତି ହେଉଛି—
ସ୍ୱସ୍ତି,
ସ୍ୱସ୍ତିର ରୀତି ହେଉଛି—
ଅସ୍ଖଳିତ ନିଷ୍ଠାନନ୍ଦିତ
ଆନୁଗତ୍ୟ-କୃତିସମ୍ଭେଗ,—
ଯାହା ଶ୍ରମପ୍ରିୟ ତତ୍ପରତାରେ
ଉଚ୍ଛ୍ୱସିତ ହୋଇଥାଏ—
ଜୀବନର
ଶୁଭ-ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରକ୍ଷାକରି ;
ଆଚାର-ବ୍ୟବହାର, ଚାଲିଚଳନ—

Scanned by CamScanner

ଯା'-କିଛି ସବୁ ଭିତରେ
ଗୋଟାଏ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଅଛି,
ସ୍ଖଳନକ୍ଷିପ୍ତ କେହି ନୁହଁନ୍ତି,
ଏହି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଯାହାର ଅଛି—
ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ସ୍ୱସ୍ତି ମଧ୍ୟ ତାହାର
ହାସ୍ୟମୟୀ ହୋଇଚାଲେ । ୩୧ ।

ତୁମର ଶରୀର ବୋଧବୃତ୍ତି
ଓ କୃତିସମ୍ବେଗକୁ
ଅସ୍ଖଳିତ ନିଷ୍ଠାନିପୁଣ ରଖି ଚାଲିବାକୁ
ଯେପରି ସମଞ୍ଜସ ଚଳନରେ ଚାଲିବାକୁ ହୁଏ
ସେହିପରି ଚାଲ,—
ସଂକ୍ରାମକତା ଦିଗକୁ ନଜର ରଖି—
ତାହା ଚାଲିଚଳନରେ
କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ
ଖାଇବା-ପିଇବାରେ
ସବୁ ବିଷୟରେ—
କାହାରିକୁ ତୁଚ୍ଛ-ତାଚ୍ଛିଲ୍ୟର
କୌଣସି ରକମ କିଛି ନ କରି,
ନିଜେ ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ ନ ହୋଇ ;
ଏପରି କରି
ଜୀବନୀୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ
ବିହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ସହିତ
ଉଚ୍ଛଳ କରି ଚାଲ,
ଆଉ, ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ
ସେପରି କରିତୋଳ—
ସ୍ୱସ୍ତିସୁନ୍ଦର ତତ୍ପରତାରେ ;
କ୍ରମେ ଦେଖିବ,

Scanned by CamScanner

ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରାଣନ-ଗୀତିକା
ତୁମ୍ଭମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ
ସୁଖୀ କରି ତୋଳୁଛି—
ବ୍ୟତିକ୍ରମକୁ ଏଡ଼ି । ୩୨ ।

ସାତ୍ୱତ ଚଳନର ବ୍ୟଭିଚାର ଯାହା ତାକୁ
ବଜାୟ ରଖି
ଯେଉଁମାନେ ଧୃତି-ଉପାସନା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି—
ସେମାନେ ଧୃତି-ଆଶିସ
କମ୍ ଉପଭୋଗ କରି ପାରନ୍ତି । ୩୩ ।

ପ୍ରସାଧନ ମାନେ
ଜୀବନାନୁଗ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ ସୁସିଦ୍ଧ ହେବା—
ସର୍ବତୋଭାବରେ—ସବୁ ଦିଗ ଦେଇ,—
ଉଦ୍‌ବର୍ଦ୍ଧନୀ ଅନୁଚାରଣାରେ—
ତତ୍ପରତାରେ । ୩୪ ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଯଦି
ଧୀ-ଉତ୍ପାରଣୀ,
କମନୀୟ, ମାନସ-ରଞ୍ଜନ ନ ହୁଏ,
ସେ-ବିଭା କେତେଟା ଉପଭୋଗ୍ୟ—
ତାହା ବିବେଚ୍ୟ । ୩୫ ।

ତୁମର ବିଧାନର
ଜୀବନୀୟ ଘାଟୀଗୁଡ଼ିକୁ
ସମୀଚୀନ ସୌଷ୍ଠବସୁନ୍ଦର
କରି ରଖ—
ଯଦି ଜୀବନକୁ
ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ଚଳନାରେ ଚଳାଇବାକୁ ଚାହଁ । ୩୬ ।

Scanned by CamScanner

ବୈଧାନିକ ସକ୍ରିୟ ସନ୍ଦୀପନା
ଯାହା ଜୀବନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିତୋଳେ,—
ଜୀବନୀୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ତାହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଭୁଲ ନା
ବିହିତ ଛଳରେ । ୩୬ ।

ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକର
ସମୀଚୀନ ବ୍ୟବହାର-ତତ୍ପର ହୁଅ,
ଅନୁଶୀଳନ କର,
ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ କ୍ରମଶଃ
ପ୍ରତିକ୍ରିୟାପ୍ରବଣ ହୋଇ ଉଠିବ—
ସମୀଚୀନ ଭାବରେ । ୩୮ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗାଦିର
ଶୁଭ-ସନ୍ଦୀପନୀ ବିହିତ ବ୍ୟବହାରରେ
ତ୍ରୁଟି କରନା,
ଅନ୍ୱିତ ସଙ୍ଗତିଶୀଳ
ସେହିପରି ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାରରେ
ବିରତ ରହିଲେ
ତୁମର ବୈଧାନିକ ଗ୍ରନ୍ଥିନିଃସ୍ରାବଗୁଡ଼ିକ
କ୍ରମଶଃ ମନ୍ଦୀଭୂତ ହେଉଥିବ,
ଫଳରେ, ବୈଧାନିକ ସାମ୍ୟ
କ୍ରମଶଃ ବ୍ୟହତ ହୋଇ ଉଠିବ,
ଏବଂ ବିଧାନର
ସ୍ୱତଃ-ସନ୍ଦୀପ୍ତ ନିୟମନ-ତତ୍ପରତା
ଶ୍ଲଥ ହୋଇ
ତୁମର ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ କ୍ଷୀୟମାଣ କରି
ଆୟୁ, ମେଧା, ବଳ, ବୀର୍ଯ୍ୟରୁ

Scanned by CamScanner

କ୍ରମଶଃ ତୁମକୁ ବଞ୍ଚିତ କରି ତୋଳିବ ;
ତେଣୁ, ସୁସଙ୍ଗତ ଅନ୍ୱୟୀ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅନୁଶୀଳନ
ମନୁଷ୍ୟକୁ
ଶୀଳ ଓ ଯୋଗ୍ୟତାର ଅଧିକାରୀ କରିଥାଏ । ୩୯ ।

ଅଶୁଦ୍ଧି ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାର—
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍ପର୍ଶ-ଦୁଷ୍ଟ
ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ହେଉଛି ସାନ୍ନିଧ୍ୟ-ଦୁଷ୍ଟ,
ସଂସ୍ପର୍ଶ-ଦୁଷ୍ଟ ଯିଏ ବା ଯାହା,
ତାହାର ପରିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରଧାନତଃ ପ୍ରୟୋଜନ ବେଶୀ,
ଦ୍ୱିତୀୟ ଯାହା-ସଂଶୋଧନୀୟ
ଯେପରି ତାହା ସଂକ୍ରାମିତ ନ ହୋଇପାରେ
ସେହିପରି କରି,
—କାହିଁକି ନା, ତାହା ସଂସ୍ରବରେ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ
ଅଶୁଦ୍ଧି-ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ । ୪୦ ।

ଯେ-କୌଣସି
ଅନୁରୋଧ ବା ଉପରୋଧ ବି ହେଉ ନା କାହିଁକି,
ତୁମର ସଦାଚାରୀ କୃଷ୍ଟିଚଳନାକୁ
ଅବ୍ୟାହତ ରଖି
ସୌଜନ୍ୟ-ଆପ୍ୟାୟନାରେ
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଭିଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳ,
ତୁମର ସେହି କୃଷ୍ଟିତପା କୁଳ-ସମ୍ଭ୍ରମ
ତୁମର ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ
ସମ୍ଭ୍ରମଦୀପ୍ତ କରି ଚାଲିବ । ୪୧ ।

ମୁହଁ ଧୋଇ ଅର୍ଥାତ୍ କୁଲୁକୁଞ୍ଚା କରି
ତୁମର ଖାଦ୍ୟ-ପାତ୍ରରେ
ତାହା ପକାଇବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ,

Scanned by CamScanner

ତୁମର ଲାଳ-ଗ୍ରନ୍ଥିର ଉତ୍ସେଚନ
ସେଥିରେ ବିକାର ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ,
ଯାହା ଫଳରେ,
ସେହି ପାତ୍ର ସୁମାର୍ଜିତ ନ ହେଲେ
ସେହି ପାତ୍ରସ୍ଥ ଅନ୍ନପାନୀୟ
ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଉଠିପାରେ ;
ଗ୍ଲାସରେ ମୁହଁ ଲଗେଇ ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ
ସେହି ଦଶା ହୁଏ,
ତେଣୁ, ଉପରକୁ ଟେକି ଜଳ ପିଇବା ମଧ୍ୟ
ସଦାଚାରର ଅଙ୍ଗ । ୪୨ ।

ଉତ୍ସବ କର,
ଶିଷ୍ଟାଚାରକୁ ବର୍ଜ୍ଜନ କର ନାହିଁ,
ସାଧ୍ୟ ବା ଅଭ୍ୟସ୍ତ ସଦାଚାରକୁ ଯଦି
ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର—
ତେବେ ଅଭ୍ୟାସ ବି ଭାଙ୍ଗିଯିବ,
ଯାହା ସାଧୁଛ ତାହା ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ପାଇବ ;
ଅନୁଶାସିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ
ବିଧି-ବିନାୟନୀ ଧୃତିର ପ୍ରକଟ ମୂର୍ତ୍ତି,
ଈଶ୍ୱରହିଁ ବିଧାତା । ୪୩ ।

ସୁ-କେନ୍ଦ୍ରିକ ଓ ସୁସଂସ୍କୃତ ଜନନ
ଶ୍ରେୟନିଷ୍ଠ, ସତ୍-ସନ୍ଦୀପୀ କର୍ମ୍ମଠ ଜୀବନ,
ସତ୍ତା-ସଂରକ୍ଷୀ ସଦାଚାର-ପାଳନ,
ଅବୈଧ-ଉତ୍ତେଜନା-ବିହୀନ
ପୋଷଣପାଚ୍ୟ ପାନ ଓ ଭୋଜନ,
ଓଦା ଗୋଡରେ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ,
ଶୁଖିଲା ଗୋଡ଼ରେ ନିଦ୍ରାଗମନ,

Scanned by CamScanner

ସଭାନୁପୋଷୀ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପାଳୀ
ବୈଧୀ ବିଶୁଦ୍ଧ ଯୌନ-ସଂସ୍ରବ,
ବାହ୍ୟିକ ଓ ମାନସିକ ବ୍ୟଭିଚାର ଓ
ବ୍ୟତିକ୍ରମରୁ ଆତ୍ମରକ୍ଷଣ,
ଏହି ସବୁଗୁଡ଼ିକର ସମନ୍ୱୟ ହେଉଛି
ଦୀର୍ଘାୟୁପାଳୀ । ୪୪ ।

ତୁମର ସାଂସ୍କୃତିକ ଆଚାର-ନିୟମରେ
ନିଷ୍ଠାନ୍ୱିତ ନ ହୋଇ
ତାହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଓ ବ୍ୟଭିଚାର ଯେତେ କରିବ—
ତୁମେ ଠିକ୍ ଜାଣ—
ବିପର୍ଯ୍ୟୟୀ ବିଧ୍ୱସ୍ତିକୁ
ତୁମେ ସେତେବେଳୁ ହିଁ
ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ବସିଲ,
ତୁମେ ନିଜେହିଁ ପ୍ରରୋଚିତ କରିଲ—
ସେହି ଜାତୀୟ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମୁଖ୍ୟ
ସେମାନଙ୍କୁ
ତୁମପ୍ରତି ଲୋଲୁପ କରି ତୋଳିବାକୁ,
ବିଧ୍ୱସ୍ତି ଅଦୂରରେ
ରୋଷ-କଷାୟିତ ଲୋଚନରେ
କୁଟିଳ-କୁପିତ ଦୃଷ୍ଟିରେ
ତୁମପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରୁଛି,
ଯଦି ଇଚ୍ଛା ଥାଏ ତ
ସାବଧାନ ହୁଅ,
ନ ହେଲେ ରକ୍ଷା ପାଇବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ । ୪୫ ।

ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକୁ ବିନ୍ୟାସ କର,
ସୁକୃତିରେ ବିନାୟିତ କର,

ସାତ୍ତ୍ୱତ ଦୀପନାକୁ
ସୁନ୍ଦର, ସୁଷ୍ଠୁ ଓ କୃତୀ ଉଦ୍ଘାରଣାରେ
ସଙ୍ଗତିର ପରମ ଆରାଧନାରେ
ଶିଷ୍ଟ ଓ ସୁନ୍ଦର କରିତୋଳ,
ଦେଖିବ,—
ଜୀବନୀୟ ଧୃତି ଓ କୃତିପ୍ରାଣା
ଏହି ଦୁନିଆଟା
ପାରିଜାତଯଜ୍ଞରେ
ପୁଟନ୍ତ ହୋଇ ଉଠିବ—
ବଳରେ, ବୀର୍ଯ୍ୟରେ
ଅନୁକମ୍ପୀ ତତ୍ପରତାରେ
ପରାକ୍ରମୀ ଉତ୍ସର୍ଜ୍ଜନାରେ । ୪୭ ।

ଅସ୍ତିତ୍ୱର
ଶିଷ୍ଟ ନୀତି ହେଉଛି—
ବିଧାତାର ବିଧି ହେଉଛି—
ପରସ୍ପର ପରସ୍ପର ସହିତ
ସୁସଂବଦ୍ଧ ହୋଇ
ସାର୍ଥକ ଶୁଭ-ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଶିଷ୍ଟ ନିଦେଶରେ
ବିଚ୍ଛିନ୍ନତାର ବ୍ୟତିକ୍ରମକୁ
ବିତାଡ଼ିତ କରି
ଶୌର୍ଯ୍ୟ-ପରାକ୍ରମରେ
ମୃତ୍ୟୁକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି
ଜୀବନୀୟ ଅଧିଷ୍ଠିତିରେ
ଚଳତ୍‌ଶୀଳ ରହିବା ;
ଦୁନିଆରେ ତାହା ଯେତେ
ବେଶୀ ହୋଇ ଉଠିବ—

ଜୀବନସମୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ସେହିପରି
ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ହୋଇ ଚାଲୁଥିବ । ୪୭ ।

ବିହିତ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ଇଷ୍ଟାନୁଗ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପାଳୀ ସତ୍‌ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ
ଜନ୍ମକୁ ଜୀବନୀୟ କରିତୋଳ—
ଜୈବୀ-ଭିତ୍ତିର ଅତୁଟ ଗଠନରେ
ତୁଷ୍ଟିଦୀପନାରେ—
ଶୋକ-ସନ୍ତାପରୁ ଅନେକ ରକ୍ଷା ପାଇବ,
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଧିର ସହଜ ସୁନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ
ଆଡ଼ମ୍ବର-ଆତିଶଯ୍ୟକୁ ଏଡ଼ି
ସଦାଚାରସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇ
ଶରୀର ଓ ମନକୁ
ଜୀବନପୋଷଣୀ କରି ରଖ—
ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ-ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଦୂରରେ ରହିବ,
ଇଷ୍ଟାନୁଗ ସେବାସୌକର୍ଯ୍ୟରେ
ପରିସ୍ଥିତିକୁ
ଯଥାସମ୍ଭବ ସର୍ବତୋଭାବରେ
ସଂହତ ଓ ଉନ୍ନତ କରିତୋଳ—
କେନ୍ଦ୍ରାୟିତ କରି
ଇଷ୍ଟାୟନୀ ଏକ-ସାର୍ଥକତାରେ
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅନ୍ତରାସୀ କରି,
ବିକ୍ଷେପ, ବିଦ୍ରୋହ ଓ କୁସଂକ୍ରମଣକୁ
ଏଡ଼ି—
ସହଜ ଜୀବନର ଅଧିକାରୀ ହେବ—
ତୁମଠାରେ ସମସ୍ତେ ଅଭିଦୀପ୍ତ ହେବେ,
ଆନନ୍ଦ-ଦୀପନାରେ
ତୁମେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବ । ୪୮ ।

Scanned by CamScanner

ନିଷ୍ଠାନନ୍ଦିତ ଉଦ୍ୟମ-ଅଭିଷିକ୍ତ
ହୋଇ ଚାଲ,
ଅକ୍ଲାନ୍ତ-କର୍ମ୍ମୀ ହୁଅ—
ସମୀଚୀନ ତ୍ୱାରିତ୍ୟରେ
ସୁନିଷ୍ପାଦନ-ତତ୍ପର ହୋଇ ;
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ସେହି ଅନୁଚଳନର
ଅଭିଯାତ୍ରି କରିତୋଳ—
ସ୍ୱସ୍ତିସୁନ୍ଦର ଅନୁନୟନରେ ;
ଆଉ, ସେହି ସ୍ୱସ୍ତି
ଶୁଭସୁନ୍ଦର ହିତକର
କୃତକର୍ମ୍ମୀ ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ଉଦ୍ୟମ-ଆନ୍ଦୋଳିତ
ହୋଇ ଚାଲୁ ତୁମଠାରେ—
କୁଶଳ-କୌଶଳୀ ବୋଧି
ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତିର ଉପକରଣ-ଉଲ୍ଲସିତ ହୋଇ ;
ମନେରଖ—
କର୍ମ୍ମ-ସମାପନ ଓ ପୁନରାୟ କର୍ମ୍ମାରମ୍ଭର
ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ସମୟଟିକକ ତୁମର ବିଶ୍ରାମ ;
ଆଉ, ସେହିପରି ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖ । ୪୯ ।

ଶ୍ରମ ଓ କ୍ଷୁଧାକୁ
ସମୀଚୀନ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ଜୀବନ୍ତ ରଖ—
ସଦାଚାରଶୀଳ ହୋଇ ;
ସାତ୍ୱତ ଯାହା-କିଛି
ତାହା ବିହିତଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କର,
ନିଷ୍ଠାସନ ମଧ୍ୟ କର—
ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଯାହା-କିଛି ;

Scanned by CamScanner

ଏହିପରିଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ
ବଜାୟ ଥାଅ—
ସହଜ ବୋଧଦୀପ୍ତ ଜୀବନୀୟ ଜାଗରଣ ନେଇ ;
କୃତିମୁଖର ହୋଇ
ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପଥରେ ଚାଲ,
ସମୃଦ୍ଧ ହୁଅ ଏହିପରି ;
ନଜେ ସୁସ୍ଥ ଥାଅ,
ପରିବାର ପରବେଶର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ନେଇ
ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ କରିତୋଳ—
ଅସତ୍ ଯାହା-କିଛିକୁ ଏଡ଼ି
ବା ନିରାକରଣ କରି ;
ସାଧୁସଭାରେ ସଂସ୍ଥ ହୋଇ ଚାଲ
ଏହିପରିଭାବରେ । ୫୦ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ଅନୁପାତିକ
ଶ୍ରମ-ତତ୍ପର ଥାଅ—
ତାହା କିନ୍ତୁ ଚୌକସ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ,
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ବୋଧ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ,
ଅର୍ଥାତ୍ ବିହିତଭାବରେ ଶାରୀରିକ
ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ମାନସିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ;
ପୁଣି, ସମସ୍ତ ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ
ସତ୍-ବିନାୟନରେ
ସେହି ସତ୍-ସେବାନିରତ କରି ରଖ—
ଅଶୁଭ ଯାହା-କିଛି ନିରୋଧ କରି,
ଶୁଭକୁ, କଲ୍ୟାଣକୁ
ପୁଣ୍ୟ କଳସ୍ରୋତା କରି,
ତାହାର ମାନେ ହେଉଛି—
ତୁମର ସଭାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଖେଳେଇ ଯାଏ—

Scanned by CamScanner

ପରିବେଶ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରି ;
ଆଉ, ଏ ସବୁର ମୂଳରେ ଅଛି
ଇଷ୍ଟନିଷ୍ଠାନନ୍ଦିତ ଥାଇ
ସବୁ ଯାହା-କିଛିକୁ
ସକ୍ରିୟ ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ସଂଗଠନରେ
ସୌଷ୍ଠବମଣ୍ଡିତ କରି
ବାସ୍ତବ ସକ୍ରିୟ ତତ୍ପରତାରେ
ଇଷ୍ଟାର୍ଥ-ଆପୂରଣୀ କରି ତୋଳିବା ;
ଆଗରୁ କହିଛି,
ପୁଣି କହୁଛି—
ତୁମର ମନ, ମିଜାଜ,
ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ଜିହ୍ୱା, ନାସିକା, ତ୍ୱକ୍,
ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ,
ଏବଂ ଶରୀର ଓ ମନର ଧାରଣ-ପାଳନୀ
ସମ୍ଭେଗକୁ
ସୁଯୁକ୍ତ ଇଷ୍ଟାର୍ଥ-ବିନାୟିତ କରି
ଯେପରି ଚୌକସଭାବରେ
ସାର୍ଥକତାରେ ଆଣିପାର
ସେଥିରେ ଟିକିଏ ବି ହେଳା କର ନା ;
ତେଣୁ କହୁଛି—
ଚୌକସ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଶ୍ରମ-ନିରତ ହୋଇ ରୁହ—
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁପାତିକ ;
ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ଅନୁଶୀଳନରେ ଦେଖିବ—
ତୁମର ଜନ୍ମଗତ ଅବଦାନ ଯାହା ଅଛି,
ସେଗୁଡ଼ିକ
ଯଥାସମ୍ଭବ ସୌଷ୍ଠବ-ଅନ୍ୱୟରେ
ସବୁଗୁଡ଼ିକର ସୁଯୁକ୍ତ ସଙ୍ଗତିଶୀଳ

Scanned by CamScanner

ସଂଯୋଗ ନେଇ
ତୁମର ସତ୍ତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ
କ୍ରମ-ପରିପୁଷ୍ଟି ଦିଗରେ
ପ୍ରଭାବିତ କରି ତୋଳିବ ;
ସେଥିରେ ତୁମେ ବି ତୃପ୍ତି ପାଇବ,
ଆଉ, ତୁମର ସଂସ୍ରବରେ
ତୁମର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ତୃପ୍ତିଲାଭ କରିବ ;
ଆନନ୍ଦଶୀଳ ଚଳନ ଭିତର ଦେଇ
ଏହି ତୃପ୍ତି ତ ପରମ ଆତ୍ମପ୍ରସାଦ । ୫୧ ।

ବିହିତ ବିଜ୍ଞ ସାତ୍ୱତ ଆଚାର
ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପକ୍ଷରେ
ଅନୁକୂଳ
ତାହା ପରିପାଳନ କରିବା ତ ଉଚିତ,
ଏପରି କି, ଟିକିଏ ବେଶୀ ହୁଏ—
ସେ ବି ଭଲ,
କାରଣ, ତାହା ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱସ୍ତି-ସମ୍ପୁଷ୍ଟ କରି
ଜୀବନ-ଚଳନାକୁ ଅବ୍ୟାହତ କରି ରଖେ,
ବାକ୍ୟ, ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି
ସାତ୍ୱତ ସ୍ୱସ୍ତି-ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ଉଚିତ,
କାହିଁକି ନା, ତାହା ପାରିବେଶିକ ଆପଦ୍‌ଠାରୁ
ଅନେକଦୂର ମୁକ୍ତ କରି ରଖେ । ୫୨ ।

'ଆଚାରଃ ପରମୋ ଧର୍ମ୍ମଃ' ମାନେ ବୁଝେ—
ସାତ୍ୱତ ଆଚାର,
ସତ୍ତାର ପୋଷଣବର୍ଦ୍ଧନୀ ଆଚାର,
ଶୁଭପ୍ରସୂ ଆଚରଣ,
ଯହିଁରେ ଅସ୍ତି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନାରେ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇ ଉଠେ,

Scanned by CamScanner

ସେହି ଆଚାର ;
ଆଉ, ଏହି ଆଚାର ମାନେ ଆଚରଣ କରିବା—
କୃତିସୌଜନ୍ୟରେ,
କଲ୍ୟାଣନିଷ୍ଠ ଅନୁପ୍ରାଣନା ନେଇ
ଅର୍ଥାତ୍ ଇଷ୍ଟନିଷ୍ଠ ଆଗ୍ରହ-ଉଦ୍ଦାମତା ନେଇ ;
—ସେହି ଆଚରଣ କରିବା,
ଯେପରି ଆମର ସତ୍ତାକୁ,
ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ
ଧରି ରଖିପାରୁ,
ପୋଷଣ-ପାଳନରେ ସମୃଦ୍ଧ କରି
ତୋଳିପାରୁ ;
ଏପରି ଚଳନ ହେଉଛି
ବିନାୟିତ ବର୍ଦ୍ଧନାରେ କେନ୍ଦ୍ର-କୀଳକ,
ତେଣୁ, 'ଆଚାରଃ ପରମୋଧର୍ମଃ' । ୫୩ ।

ଜୀବନ ଚାହଁ ତ—
ଜୀବନୀୟ ଯିଏ ବା ଯାହା
ତାହାର ଉପାସନା କର,
ଶିଷ୍ଟ ଆଚାର—
ଯାହା ବୈଧୀ ବିନାୟିତ ହୋଇ
ତୁମ ନିକଟରେ ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ—
ତାକୁ ଧାରଣ କର,
ପାଳନ କର ;
ବିଶିଷ୍ଟ ନିବେଶ ନେଇ
ଭାବି-ଚିନ୍ତି
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ ବାହାର କରି
ସେହିଥିରେ ହିଁ ତାହାର ଆସନ
ଅଟଳ କରି ରଖ,

Scanned by CamScanner

ଶତ କଷ୍ଟ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ
ତୁମେ ସ୍ୱସ୍ତିହରା କମ୍ ହେବ । ୫୪ ।

ପାପ ମାନେ ହେଉଛି
ପାଳନ-ପାତିତ୍ୟ—
ଅର୍ଥାତ୍ ପାଳନ ବା ସଂରକ୍ଷଣରୁ
ପତିତ ହେବା ;
ତୁମେ ସମୀଚୀନ ସଦାଚାରପରାୟଣ ହୁଅ—
ଇଷ୍ଟନିଷ୍ଠ ଅନୁପ୍ରାଣନୀ ଅନୁଚଳନ ନେଇ,
ଅପକର୍ମକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅ ନା ;
ଆପ୍ୟାୟନଶୀଳ ସୌଜନ୍ୟ ନେଇ
ସମୀଚୀନଭାବରେ
ପରିପାଳନୀ ଆଚରଣ ଯାହା-କିଛିକୁ
ବାସ୍ତବଭାବେ କରିବା ଭିତର-ଦେଇ
ଅନୁସରଣ କର,—
ଶ୍ରେୟ ଲାଭ କରିବ,
ପାପରୁ ନିଷ୍କୃତି ପାଇବ ;
ତେଣୁ କହେ—
ପାପ ଯାହା-କିଛିକୁ ଅବହେଳା କର,
ପାପ-ପଙ୍କିଳ ହୁଅ ନା,
ବାସ୍ତବଭାବେ ଧାରଣ-ପାଳନ-ପୋଷଣୀ
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ଚଳତ୍‌ଶୀଳ ଥାଅ—
ବାକ୍ୟ, ବ୍ୟବହାରର ସମୀଚୀନ
ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ କୃତିଚଳନରେ ;
ପାପସ୍ଖଳନର ସେହି ତ କୌଶଳ । ୫୫ ।

Scanned by CamScanner

ବୈଧୀ ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର
ଧର୍ମ୍ମର ଭିତ୍ତିକୁ ହିଁ ଶକ୍ତ କରିତୋଳେ । ୫୬ ।

ଶରୀର ଓ ମନ ସାଧାରଣତଃ ଦୋଷଦୁଷ୍ଟ ହୁଏ
ଖାଦ୍ୟ, ସଂସ୍ରବ
ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତିତାନ୍ତ୍ରିକ ସମ୍ଭୋଗ ଭିତର-ଦେଇ,
ତାହା ମଧ୍ୟରେ ପୁଣି ଖାଦ୍ୟ
ଓ ପ୍ରବୃତ୍ତିତାନ୍ତ୍ରିକ ସମ୍ଭୋଗ ପ୍ରବଳ । ୫୭ ।

ଖାଅ—
କିନ୍ତୁ ହଜମଶକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ କର ନା,
ତାହାହେଲେ କିନ୍ତୁ ତାହା ଦେହରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ,
ଖାଦ୍ୟ ଯଦି ଜୀବନୀୟ ନ ହୁଏ—
ତାହା କିନ୍ତୁ ସତ୍ତାର
ସର୍ବନାଶ କରିଥାଏ । ୫୮ ।

ଯେତେବେଳେ ଯାହା
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
ସନ୍ଦୀପ୍ତ କରିତୋଳେ—
ତାହା କିନ୍ତୁ
ସାଧୁ ଓ ସହଜ ପାଠ୍ୟ,
ତାହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ କିନ୍ତୁ
ବିଧ୍ୱସ୍ତିକୁ ଡାକିଆଣେ । ୫୯ ।

ପୋଷଣୋପକରଣ ଯେପରି ଗୁଣାନ୍ୱିତ,
ସତ୍ତାସମର୍ଦ୍ଧନା ମଧ୍ୟ ତଦନୁପାତିକ,
ତେଣୁ, ପୋଷଣୋପକରଣ
ସେହିପରି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ହେବା ଉଚିତ
ଯାହା ଗ୍ରହଣ କରି
ସତ୍ତା ସହଜଭାବରେ

ସଂସ୍ଥ ଓ ସମର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇପାରେ—
ବ୍ୟତିକ୍ରମ-ବିଧ୍ୱସ୍ତ ନ ହୋଇ । ୭୦ ।
ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟବହାର ବା ପରିଚର୍ଯ୍ୟା
ସତ୍ତାପୋଷଣୀ—
ତାହା ପ୍ରସ୍ୱସ୍ତିର,
ଆଉ, ଯାହା ସତ୍ତା ପକ୍ଷରେ
ଶୁଭ ବି ନୁହେଁ ବା ଅଶୁଭ ବି ନୁହେଁ—
ତାହା ପାତିତ୍ୟପ୍ରମୁଖୀ, ଅତଏବ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ,
କାରଣ, ତାହାକୁ ଆପ୍ତୀକୃତ କରିବାକୁ
ସତ୍ତାଶକ୍ତି
ଅଯଥା କ୍ଷୟିତ ହୋଇଥାଏ,
ପୁଣି, ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟବହାର ଓ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା
ସତ୍ତା ପକ୍ଷରେ ଦୂଷଣୀୟ ଓ କ୍ଷୟକାରୀ—
ତାହା ପାପର,
ଏବଂ ସର୍ବତୋଭାବରେ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ
ସାଧାରଣତଃ । ୭୧ ।
ତୁମେ ଯାହା ଖାଇବ—
ତାହାର ଯେପରି ଗୁଣ, ସ୍ୱଭାବ ଓ କ୍ରିୟା,
ତୁମର ବିଧାନକୁ
ତଦନୁପାତିକ ସଙ୍ଗତ କରି
ଉକ୍ତ ଗୁଣ ଓ କ୍ରିୟା
ତୁମର ସ୍ୱଭାବରେ ଜାନ୍ତବ ହୋଇ
ଫୁଟି ଉଠିବ କିନ୍ତୁ,
ଖାଦ୍ୟାଖାଦ୍ୟର ବିବେଚନା
ଟିକିଏ ସେହି ଆଡ଼କୁ ନଜର ରଖି ଯଦି କର—
ଲାଭବାନ୍ ହୋଇ ପାରିବ ପ୍ରାୟଶଃ,
ତେଣୁ, ''ଆହାରଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ'' । ୭୨ ।

Scanned by CamScanner

ଯଦି ସାତ୍ତ୍ୱତ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା କର—
ତେବେ ଅଖାଦ୍ୟ ଓ ଅକୃତିକୁ
ବିସର୍ଜ୍ଜନ ଦିଅ,
ସ୍ୱସ୍ତିପ୍ରସନ୍ନ ଯାହା କିଛି
ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କର
ଓ ବ୍ୟବହାର କର,
କୃତିଦୀପ୍ତ ହୋଇ ଚାଲ—
ପ୍ରୀତିରଞ୍ଜନା ନେଇ,
ପ୍ରାଜ୍ଞ ହେବାର ତ ସେହି ପଥ । ୭୩ ।

ବୈଧୀ ନୀତି ଯାହା ବି ଥାଉ—
ବିଚକ୍ଷଣ ବିବେଚନାର ଅଭାବ
ବହୁତ ଘଟିପାରେ,
ତେଣୁ, ଅନ୍ତତଃ ପାନଭୋଜନ ବ୍ୟାପାରରେ
ସୁବିଧିକୁ ଅନୁସରଣ କରି
ନିଜର ନିହାତି ଜଣା,
ବା ଏପରି ଜଣା,
ଯେଉଁଥିରେ ସତ୍ତାସଂଘାତୀ ସଂକ୍ରମଣର
କୌଣସିପ୍ରକାର ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ—
ଏପରି ରକମର ନ ହେଲେ
ନିଜ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ
ଅନ୍ନପାନ-ଭୋଜନାଦି ବ୍ୟବହାର କରିବାହିଁ
ସବୁଦିଗରୁ ଶ୍ରେୟ,
ସେଥିରେ ବାହ୍ୟିକ ସଦାଚାର ଦିଗରେ
ଅନେକଟା ରକ୍ଷା ହୋଇପାରେ,
ଯାହା କର, ଆଉ ତାହା କର,
ବୁଝି ଚାଲ । ୭୪ ।

Scanned by CamScanner

ଯେଉଁମାନେ—
ଯେତେ ବେଶୀ ଲୋକଙ୍କ ହାତରେ
ଆହାର୍ଯ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି,
ବା ଅନ୍ୟକୁ ଦେଇଥାଆନ୍ତି,
ସେମାନେ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ସଂକ୍ରମଣଦୁଷ୍ଟ ହୁଅନ୍ତି—
ଆହାର-ବିହାରରେ, ଚାଲି-ଚଳନରେ,—
ସେମାନେ ସେତେ ବେଶୀ ଲୋକଙ୍କୁ
ସଂକ୍ରାମିତ କରି ତୋଳନ୍ତି—
ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟାଧି-ଦୋଷଦ୍ରୁଟି ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା,
ବ୍ୟାପକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟ
ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ
ସେଠାରେ ସେହିପରି ସେତେ । ୭୫ ।

ଦେହବିଧାନର
ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସୁସଙ୍ଗତି ଭିତର ଦେଇ
ଯେଉଁ ଧୃତି-ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଜୀବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ
ତାହାହିଁ ଧାତୁ,
ଆଉ, ଏହି ସଙ୍ଗତିର ବିକାର ଯେଉଁଠାରେ ଯେପରି
ଧାତୁ ବିକୃତ ଓ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ
ସେଠାରେ ସେହିପରି ;
ତାପ, ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ପର୍ଶ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭିତର ଦେଇ
ଏହି ଧାତୁକୁ
ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୋଷଣୀ କରି
ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇ ପାରେ,
ଅପକୃଷ୍ଟ ସଙ୍ଗ, ସଙ୍ଗତି
ବା ଆଚାରନିରତ ମଧ୍ୟରୁ
ତୁମେ ତୁମର ଧାତୁ ବା ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ
କୌଣସିପ୍ରକାରେ ଅବିକୃତ ରଖି ପାରିବ ନାହିଁ,

Scanned by CamScanner

କାରଣ, ସେହିସବୁ ଅନୁପ୍ରେରଣାହିଁ ତୁମକୁ,
ତୁମର ଧାତୁ ଓ ସ୍ୱଭାବ-ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ
ବିକୃତ କରି ତୋଳିବ । ୬୬ ।

ସଦାଚରଣ—
ଯାହା ସତ୍ତାକୁ ସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳେ,
ସାତ୍ତ୍ୱିକ-ସନ୍ଦୀପୀ ଯାହା,
ତାହା ଯେଉଁଠାରେ ଯାହାର ଯେପରି ପ୍ରୟୋଜନ—
ତାହାହିଁ ସମୀଚୀନ,
ମତ୍ସ୍ୟ, ମାଂସ, ମଦ୍ୟ
ଏବଂ କୁଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଅଛି—
ଯାହାକୁ ସାଧାରଣତଃ କୁଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ—
ସେଗୁଡ଼ିକ ଔଷଧ ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇପାରେ,
ନଚେତ୍ ନୁହେଁ,
ଭାବିଚିନ୍ତି ବୁଝି ଚାଲ । ୬୭ ।

ଆମିଷ-ଖାଦ୍ୟ ବିଧାନକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି
ସଂଘାତ-ଅନୁକ୍ରମଣାରେ
ବିଷାକ୍ତ ନିଃସ୍ରାବର ଉପସୃଷ୍ଟି କରି
କେବଳ ଯେ ଆୟୁର ଅପଳାପ ଅଣେ—
ତାହା ନୁହେଁ,
ଜନନ-କ୍ଷମତାର ମଧ୍ୟ ଅପଳାପ କରିଥାଏ,
ଯଦିଓ ଆପାତଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖାଯାଏ—
ଉକ୍ତ ଉତ୍ତେଜନା ମଣିଷକୁ
କାମ-ବିଧୁର କରି ତୋଳିଥାଏ,
ତାହା ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ କିନ୍ତୁ
ଜନନ-ଯନ୍ତ୍ରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍ତେଜନା
ସୃଷ୍ଟି କରି

Scanned by CamScanner

ତାହାର ସ୍ୱଚ୍ଛତାରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଣିଥାଏ,
ତେଣୁ, ଆମିଷାହାରରୁ
ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରୁହ—
ଯାହା ତୁମର ଜୀବନ ପକ୍ଷରେ
ବିଷ-ଉଦ୍‌ଗୀରଣୀ
ଓ ଆୟୁ-ଅପଳାପୀ । ୬୮ ।

ସବୁ ଖାଦ୍ୟ,ତବିଶେଷତଃ ଜାନ୍ତବ ଯାହା,
ଯାହାକୁ ହତ୍ୟା କରି ଖାଇବାକୁ ହୁଏ,
ଶଙ୍କାଧୁଧୁକ୍ଷୁ ବୋଧବିକାର
ଓ ବଧତ୍ରାଶ-କୁଣ୍ଠିତ ଧୀ
ଏପରି ଭାବରେ ହିଁ
ତାହାର କୌଷିକ ଦାନାଗୁଡ଼ିକୁ
ବିକୃତ ଓ ବିଷାକ୍ତ କରିତୋଳେ,—
ଯେ ତାହା ଅତ୍ୟୁଗ୍ର ଉତ୍ତାପରେ ମଧ୍ୟ
କମ୍ ଅନ୍ୟ ପରିଣତି ଲାଭକରେ,
ଫଳରେ, ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ
ଦେହରେ ସଂଶୋଷିତ ହୋଇ
ଅଳ୍ପ ବା ଅକାରଣ ତ୍ରାସର ଉଦ୍ଦୀପନାରେ
କ୍ରମ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ଏହିପରି ମୃତ୍ୟୁ-ଅଭିନିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରେ—
ଯାହା ଫଳରେ, କୌଷିକ ବିଧାନ ମଧ୍ୟ
କ୍ରମଶଃ ବିକୃତି ଲାଭ କରେ,
ଏବଂ ତାହା ଜନ୍ମଗତ ଆୟୁକୁ ମଧ୍ୟ
ଖିନ୍ନ କରିତୋଳେ—
ରୋଗ, ଶୋକ, ଦୁଃଖ, ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ବିପର୍ଯ୍ୟୟ
ସୃଷ୍ଟିକରି
ଶଙ୍କାଧୁକ୍ଷିତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଣିଥାଏ,

Scanned by CamScanner

ଏହା ଫଳରେ, ମଣିଷ
ହଠାତ୍ ବା ଧୀରେ ଧୀରେ
ଏପରି ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଉଠେ,
ଯେ, ଜୀବନବୀର୍ଯ୍ୟ
ତାହାର ବୋଧିସନ୍ଦୀପନା ନେଇ
ଆତ୍ମଘାତୀ ଅଭିଘାତରେ
ଦେହ ଫୁଲେଇ ଚାଲେ,
ସଭାବିରୋଧି ଅନ୍ତରାୟ ବିରୁଦ୍ଧରେ
ସେ ମଲ୍ଲ-କୌଶଳ ନେଇ କମ୍ ଠିଆହୋଇପାରେ ;
ଆଉ, ମୋର ମନେହୁଏ—
ସେଥିପାଇଁ ଯଜ୍ଞରେ ମଧ୍ୟ ପଶୁବଧ
ବିଧିଗର୍ହିତ,
ମହାଭାରତରେ ଅଛି—
''ବୀଜୈର୍ଯଜ୍ଞେଷୁ ଯଷ୍ଟବ୍ୟମିତି ବୈ ବୈଦିକୀ ଶ୍ରୁତିଃ।
ଅଜସଂଜ୍ଞାନି ବୀଜାନି ଛାଗଂ ନୋ ହନ୍ତୁମର୍ହଥ ॥''
ପୁଣି, ଚଣ୍ଡୀରେ ମଧ୍ୟ ମିଳେ—
''ତେଷାଂ କିଳ ସୁତାମାଂସୈର୍ନୋକ୍ତା
ପୂଜା ନୃପ ! କ୍ୱଚିତ୍।
ପ୍ରଣାମାଚମନୀୟୈଶ୍ଚ ଚନ୍ଦନେ ନ ସୁଗନ୍ଧିନା ॥''
ତେଣୁ, ଯେଉଁମାନେ
ଯଜ୍ଞରେ ପଶୁବଧ କରି ଥାଆନ୍ତି—
ସେମାନଙ୍କର ଯଜ୍ଞ କେତେବେଳେ ବି
ସାର୍ଥକ ହୋଇ ଉଠେନାହିଁ,
ବ୍ୟର୍ଥ ଉପଢୌକନ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିପ୍ରେତ,
ସେମାନେ ତାହାହିଁ ଚାହାଁନ୍ତି,
ନିଜର ସର୍ବନାଶହିଁ
ସେମାନଙ୍କର କାମ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ୭୯ ।

ଘ୍ରାଣଦ୍ୱାରା କ'ଣ କେବେହେଲେ
ଭୋଜନର ଫଳ ମିଳେ ?
ଘ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ଘ୍ରାଣର ଫଳ ମିଳିଥାଏ
ଆଉ, ଭୋଜନରେ ଭୋଜନର ଫଳ ମିଳେ,
ଦୁଷ୍ଟ ଭୋଜନରେ ଯେଉଁ ଦୋଷ ଜନ୍ମେ
ତାହା ମଧ୍ୟ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତାର୍ହ,
ଈଶ୍ୱରାନତି ନେଇ
ବିହିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଟିକିଏ ଚାଲିଲେ ହିଁ
ତା'ର ଦୂଷଣ-କ୍ରିୟାକୁ
ଅନେକ ସମୟ
ଶୋଧନ କରାଯାଇପାରେ ;
ଦୁର୍ଗନ୍ଧି ବା ଦୁଷ୍ଟ ଗନ୍ଧ ପାଇଁ ଦୁଷ୍ଟ୍ରିୟାକୁ
ନିରୋଧ କରିବାକୁ ହେଲେ
ନାକମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ-ପୂର୍ବକ
ଈଶ୍ୱରାନତି ସହିତ
ତାଙ୍କର ନାମ ଜପ କରିଲେ
ପ୍ରାୟଶଃ ତାହା ଅପନୋଦନ ହୋଇଥାଏ,
ତେଣୁ କହନ୍ତି, ଘ୍ରାଣ ନେଲେ ହିଁ
ଭୋଜନର କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ—
ଏହା ଗୋଟାଏ ସୁଦୂରକଳ୍ପିତ ଧାରଣା ;
ଯାହା ସତ୍ତାବିଧ୍ୱଂସୀ ନୁହେଁ
ଏପରି ସାମାନ୍ୟ ତ୍ରୁଟିରେ
ଶୋଧନସମ୍ଭବି ନ କରି
କାହାକୁ ପତିତ କରି ରଖିଦେବା—
କୃଷ୍ଟିଘାତୀ ମୂଢ଼ତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ,
ତଥାପି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସଦ୍‌ଗନ୍ଧ
ସର୍ବତୋଭାବରେ ସତ୍ତାପୋଷଣୀ । ୭୦ ।

Scanned by CamScanner

ତୁମର ଚିନ୍ତା, ଚଳନ, କର୍ମ୍ମ ଯେପରି
ଆହାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତଦନୁପାତିକ ହେବା ଉଚିତ,
ବେଶୀ ହେଲେ ପ୍ରକୃତିହିଁ ତା'କୁ
ନାନା କାଇଦାରେ ବାହାର କରି ଦେବାକୁ ଚାହିଁବ—
ତାହାହିଁ ରୋଗ—ଯାହାର ହେତୁ ଖାଦ୍ୟ,
ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ହେବା ଅପେକ୍ଷା
ବରଂ ଟିକିଏ କମ୍ ହେଲେ ବି କ୍ଷତି ନାହିଁ,—
କଥାରେ କହନ୍ତି, 'ଉଣା ଭାତରେ ଦିଗୁଣା ବଳ' ;
ପୁଣି, ବେଶୀ କମ୍ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
ଶରୀର ସହଜପଟୁ ହୋଇ ପାରେନା,
ଆଉ, ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟର ଅପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ,
ଏହି ଅପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ହେତୁ
ଶରୀର କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହେବ,
ନିରୋଧ କ୍ଷମତା ହରାଇବ,
ଓ ରୁଗ୍ଣ ହେଉଥିବ,
ତେଣୁ, ବିହିତ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ପ୍ରୟୋଜନ
ଚିନ୍ତା, ଚଳନ ଓ କର୍ମ୍ମାନୁପାତିକ ;
"ଆହାରଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ" । ୭୧ ।

ତୁମର ଅନ୍ତସ୍ଥ ଧୃତି-ଆଧାନକୁ
ସମୀଚୀନଭାବରେ
ଶିଷ୍ଟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ସବଳ କରିତୋଳ,
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଆଚରଣକୁଡ଼ିକୁ
ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ-ନିୟମନ ଯାହାକିଛି
ସେଗୁଡ଼ିକୁ
ବେଶ୍ କରି ବୁଝି ସୁଝି
ତୁମର ସତ୍ତା ପକ୍ଷରେ

Scanned by CamScanner

ଯେପରି ଉପଯୋଗୀ
ସେହିପରିଭାବରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୋଷଣ ଦିଅ;
ଆଉ, ଚାଲିବା-କହିବା ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ
ସେହିପରି ଭାବରେ
ବିଧାୟିତ କରିତୋଳ,
—ଏହିପରି
ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ଆଡ଼କୁ
ଆଗୋଇ ଚାଲ । ୭୨ ।

କେବଳମାତ୍ର
ପରିଶୁଦ୍ଧ ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ଆହାରକୁ
କିନ୍ତୁ ସଦାଚାର କହନ୍ତି ନାହିଁ,
ସଦାଚାରୀ ହେବାକୁ ହେଲେ
ବିହିତ ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ଆହାର ତ ପ୍ରୟୋଜନ,
ତାହା ବ୍ୟତୀତ, ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ ଶ୍ରେୟସନ୍ଦୀପୀ
ଅନୁସରଣ ଓ ଆତ୍ମନିୟମନ,
ପରିଶୁଦ୍ଧ ଆଚରଣ,
ପରିଶୁଦ୍ଧ ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ବାକ୍ୟ,
ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ବ୍ୟବହାର,
ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟା,
ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ସଜ୍ଜନ-ସଙ୍ଗ
ସତ୍-ସନ୍ଦୀପୀ କର୍ମ୍ମ,
ଆଉ, ଶୁଭସନ୍ଦୀପୀ କର୍ମ୍ମ ଭିତର ଦେଇ
ସାଧୁ ଅର୍ଜ୍ଜନ,
ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ
ଉଭୟବିଧ ସଦାଚାରର
ସୁସଙ୍ଗତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ପ୍ରୀତିକର ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯାହା—

Scanned by CamScanner

ହୃଦ୍ୟ ବିନତୀ ପରିବେଦନାରେ,
ଅସତ୍‌ନିରୋଧୀ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ନେଇ,
କୁଶଳକୌଶଳୀ ଦକ୍ଷତାର,—
ଗୋଟିଏ କଥାରେ, ତାକୁ ହିଁ ସଦାଚାର କୁହାଯାଏ ;
ଏପରି ସଦାଚାରହିଁ
ସର୍ବତୋଭାବରେ ଶ୍ରେୟସନ୍ଦୀପୀ । ୭୩ ।

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ ନା କାହିଁକି
ତାହା ଶେଷରେ ଶୋଷିତ ହୋଇ
ନିଜର ଔପାଦାନିକ ସଂସ୍ଥିତି ନେଇ
ତୁମର ଜୀବକୋଷ ଉପରେ
ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର କରିବ ହିଁ କରିବ—
ସେ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ,
ଏବଂ ସେହି ଭଭାବ ଫଳରେ
ତୁମର ଶରୀର ବିଧାନରେ
ତଦନୁପାତିକ କ୍ରିୟା ସଞ୍ଚାର କରି ତୋଳିବ,
ତାହା ଶରୀର ଉପରେ ଯେପରି, ମନ ଉପରେ ସେପରି ;
ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ
ତୁମର ଜୀବକୋଷ ଦ୍ୱାରା
ପ୍ରଭାବାନ୍ୱିତ ହୋଇ
ତାହାର ପୋଷଣୀ ହୋଇଉଠେ
ସେହି ଜୀବନ୍ତ ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ—
ତାହା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର,
ଜୀବନପୋଷୀ ତାହା, ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ତାହା,
ହବିଷ୍ୟାନ୍ନ ଯେ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର
ତାହା ଏଇଥିପାଇଁ ;
ଆଉ, ଯେଉଁ ଗୁଡ଼ିକ ପୋଷଣୀ ହୋଇ ମଧ୍ୟ
କିଛିଟା ବିପର୍ଯ୍ୟୟୀ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରେ—

Scanned by CamScanner

ତାହା ହେଉଛି ରାଜସିକ ;
ଆଉ, ଯାହାରଉକ୍ତ କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ
ଶ୍ଲଥ, ଅବିର କରିଦେଲେ,
କ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ କରିଦେଲେ—
ତାହା ହେଉଛି ତାମସିକ ;
ଯଦି ସତ୍ତା-ସଂରକ୍ଷଣର ସ୍ପୃହା ଥାଏ,
ବିଧାନକୁ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟାନୁପାତିକ
ବିଧାୟିତ କରିବାକୁ ଚାହଁ—
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କର ;
ଋଷିମାନେ କହିଛନ୍ତି ''ଆହାରଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ'',
ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌ ଧ୍ରୁବା ସ୍ମୃତିଃ,
ସ୍ମୃତିଲମ୍ଭେ ସର୍ବଗ୍ରନ୍ଥୀନାଂ ବିପ୍ରମୋକ୍ଷଃ'' । ୭୪ ।
ମୋର ମନେହୁଏ—
ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁକୁ
ପ୍ରତିକ୍ରିୟାପ୍ରବଣ ଓ ଧାରଣକ୍ଷମ ରଖିବାକୁ ହେଲେ,
ତତ୍ପର ସକ୍ରିୟତାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବାକୁ ହେଲେ,
ମାଂସପେଶୀକୁ ପତଳା ପୋଷଣପୁଷ୍ଟି ଦେଇ
ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖିବାକୁ ହେଲେ,
ଚାଉଳ, ଯବ, ଡାଲି ଓ ତଜ୍ଜାତ ସାମଗ୍ରୀ,
ବିଶେଷତଃ ଘିଅ,
ରାଶି,
ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ
ଓ ଜୈବ-ଲବଣ-ସମନ୍ୱିତ
ଫଳ ଓ ଶାକସବ୍‌ଜୀ ଇତ୍ୟାଦି ସୁନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ—
ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଶ୍ରମସହ
ସହଜପାଚ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟିପ୍ରଦ ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସମ୍ପଦ ଅଧିକ,

Scanned by CamScanner

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପୁଷ୍ଟିର ତାଲିକା
ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଚଳାଇଲେ ଯେ
ଶରୀର ସବୁଦିଗରେ
ଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଉଠିବ
ତାହାର କୌଣସି ମାନେ ନାହିଁ,—
ତୁମମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରି ସହଜ ପୁଷ୍ଟିପ୍ରଦ
ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସୁନ୍ଦର ହୁଏ ;
ସାଧାରଣତଃ ଚାଉଳ, ଯବ, ଡାଲି, ଘିଅ,
ତା' ସହିତ ଟିକିଏ ଦୁଧ ହେଲେ ତ କଥା ନାହିଁ,
—ଏତିକି ଯଥେଷ୍ଟ,
ଅର୍ଥାତ୍ ଅରୁଆ ଚାଉଳ, କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ସୈନ୍ଧବଲବଣ,
ଡାଲି, ଖସାବଟା, ଘିଅ
ଏହି ହେଲା ମୋଟଉପରେ,—
ଏହା ସହିତ ଯଦି ଦୁଧ ହୁଏ,
ତାହାହେଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ୨୫ ।

ମୋ ମତରେ
ଡାଲିଚାଉଳ— ଶାକସବ୍‌ଜୀ—
ଶରୀର କୋଷ ସହିତ
ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅସମ୍ମିଳନ ନାହିଁ—
ଯାହା ସହଜ ଗ୍ରହଣ ଯୋଗ୍ୟ—
ତାହାହିଁ ଭଲ ;
ଆଉ, କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାଛମାଂସ ସହିତ
ଏପରି ସମ୍ମିଳନୀ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ
ପାଇବା କଠିନ,
ବରଂ ଅସମ୍ମିଳନୀ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ
ସେଠାରେ ବେଶୀ,
କିନ୍ତୁ ନିରାମିଷ ଆହାର

Scanned by CamScanner

ବା ଶାକସବ୍‌ଜୀ ଯାହା ଖାଉ—
ଯାହା ଦୁଷ୍ଟ ଅସମ୍ମିଳନୀ ନୁହେଁ—
ପ୍ରତ୍ୟହ ବଦଳେଇ ବଦଳେଇ
ଯଦି ଖାଉ—
ଜଳବାୟୁର ତାପ୍‌ର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ମିଳାଇ
ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେୟ—
ଯେଉଁଥିରେ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଉତ୍ତେଜନା
ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଅବସାଦ—
ନ ଆସେ—
ଏହିପରି ;
ଆଉ, ଏଥିରେ ମନେହୁଏ—
ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧି ଅନେକଟା
ବଜାୟ ଥାଏ । ୭୭ ।

ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି-କାଳରେ
ବିଶେଷତଃ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସମୟରେ
ନିଜର ଶରୀର,
ହାତ, ଗୋଡ଼, ମୁହଁ, ନାକ ଇତ୍ୟାଦି
ବିଶେଷରୂପେ ପରିଷ୍କାର-ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରି
ତାହା କରିବାକୁ ଯାଅ,
ତୁମର ପରିଧାନର ପରିଚ୍ଛଦ
ଏପରି ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ହେବା ଦରକାର—
ଯେପରି ଚକ୍ଷୁର ଅଗୋଚରରେ
କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ବୀଜାଣୁ
ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ହାନିକର
ଏପରି କୌଣସି ଜିନିଷ
ତାହା ଭିତରଦେଇ
ସଞ୍ଚାରିତ ହୋଇ ନ ପାରେ ;

Scanned by CamScanner

ଯଥୋପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାଧି ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ
ସହଜ ଓ ସ୍ୱତଃ ହୋଇ
ସେଗୁଡ଼ିକୁ କରିବାକୁ ଯାଅ,
କୌଣସି ପାତ୍ରରୁ ମୁହଁ ଲଗାଇ ଖାଇ
ବା ସେଥିରେ ମୁହଁ ଦେଇ
ଉପଯୁକ୍ତଭାବରେ ପରିସ୍ରୁତ ନ କରି
ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟକୁ ଦେବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ,
ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁ ବା ପାନୀୟ ଯାହା କିଛି
ଏପରିଭାବରେ
ପରିଶୁଦ୍ଧ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରି ରଖ
ଯେପରି କୌଣସିପ୍ରକାରରେ
କୌଣସିପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ବୀଜାଣୁ
ସେଥିରୁ ବାହିତ ହୋଇ
ମଣିଷଠାରେ ସଂକ୍ରାମିତ ହୋଇ ନ ପାର ;
ସେଥିରେ ତୁମର ମଧ୍ୟ ମଙ୍ଗଳ,
ଅନ୍ୟର ମଧ୍ୟ ମଙ୍ଗଳ,
ଏହି ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆଚାର ପରିପାଳନରେ
ମଣିଷ ଅନେକ ଆପଦବିପଦକୁ
ଏଡ଼ି ଚାଲିପାରେ । ୨୨ ।

ତୁମମାନଙ୍କର ରନ୍ଧନଶାଳା ଯେପରି
ଏପରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଥାଏ,
ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ ରନ୍ଧନଶାଳାର ଆବହାଓୟା
ସଂକ୍ରାମିତ ହୋଇ
ତୁମମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ନ ପାରେ,
ରନ୍ଧନକାର୍ଯ୍ୟ-ନିଯୁକ୍ତଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯେପରି
ସହଜ ଓ ବ୍ୟାଧିମୁକ୍ତ ଥାଏ
ସଚ୍ଚିନ୍ତା ଓ ସଦାଚାର-ପରାୟଣତା ନେଇ,

Scanned by CamScanner

ରନ୍ଧନଶାଳାରେର ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ
ଯେ-ସମସ୍ତ ଲୁଗାପଟା ପ୍ରୟୋଜନ
ସେ ସମସ୍ତ ଯେପରି ବିଶେଷଭାବରେ ପରିଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ,
ଏବଂ ସେ ସମସ୍ତ ଯେପରି ଅଲଗା ଥାଏ,
ସେହି ଲୁଗାପଟା ଦ୍ୱାରା
କୌଣସିପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣର
ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ—
ଏହିପରି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ,
ବାସି ଲୁଗାରେ
ବା ବାହାରୁ ଆସି ସେହି ଲୁଗାପଟାରେ
ରୋଷେଇଘରେ ପଶିବା ସମୀଚୀନ ନୁହେଁ,
କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା, ହାଇଉଠିବା
ଓ କଥା କହିବାକୁ ହେଲେ
ବାହାରକୁ ଆସି ତାହା କରି
ହାତ, ମୁହଁ, ନାକ, ଆଖି
ଉପଯୁକ୍ତଭାବରେ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ କରି
ପୁଣି ରନ୍ଧନଶାଳାରେ ପ୍ରବେଶ କର,
ରନ୍ଧନଶାଳାର
ଆସନ, ମାଟି ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପର୍ଶ କରି
ଜୀବାଣୁନାଶକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା
ହସ୍ତାଦି ପ୍ରକ୍ଷାଳନପୂର୍ବକ
ରନ୍ଧନ-ବସ୍ତୁ ସ୍ପର୍ଶ କର,
ଏହା ଯେପରି ଠିକ୍ ମନେଥାଏ,
ରାନ୍ଧୁ-ରାନ୍ଧୁ
ମୁହଁରେ କିଛି ନ ଦେବାହିଁ ଭଲ,
ଦେଲେ ମଧ୍ୟ
ଉତ୍ତମରୂପେ ମୁଖ-ପ୍ରକ୍ଷାଳନପୂର୍ବକ

Scanned by CamScanner

ରନ୍ଧନକାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେବା ଉଚିତ,
କାହାରି ମଧ୍ୟ
ଗୋଟାଏ-ଅଧେ ବ୍ୟାଧିର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ
ସମ୍ଭବ ହେଲେ ତା'ପକ୍ଷରେ ସେତେବେଳେ
ରନ୍ଧଶାଳାରେ ନ ଯିବାହିଁ ଶ୍ରେୟ,
ରନ୍ଧନଶାଳାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ପରିବେଷଣରେ
ବହୁଲୋକ ନିଯୁକ୍ତ ହେବା
ଖୁବ୍ ଭଲ ନୁହେଁ,
ରନ୍ଧନକାର୍ଯ୍ୟରେ ଯେଉଁମାନେ ନିଯୁକ୍ତ
ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କାହାରି ମଧ୍ୟ
ପକ୍ୱଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରିବା ଭଲ,
ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ତାହା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି—
ସେମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ସତର୍କତା
ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଆଡ଼କୁ ନଜର ରଖି
ତାହା କରିବା ଉଚିତ୍,
ଜୀବାଣୁ ନାଶକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା
ହାତ, ଗୋଡ଼, ମୁହଁ ଧୋଇବା,
ପରିଶୁଦ୍ଧ ଲୁଗାପଟା ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରିବା
ସେମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ସମୀଚୀନ,
ମନେରଖ, ପ୍ରତ୍ୟେକର ଅନ୍ତରରେ
ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ ଜୀବନ୍ତ ହୋଇ ଚାଲିଛି ;
ତେଣୁ, ମଣିଷର ଭୋଜନାଦି ବ୍ୟାପାରରେ ମଧ୍ୟ
ଏହିପରି ସାତ୍ତ୍ୱିକନୀତି ଅବଲମ୍ବନ କରିବା
ଖୁବ୍ ଉଚିତ,
ନୁହେଁ ତ ତୁମେ ପଣ୍ଡଶ୍ରମ ହେବ,
ଆଉ, ଯେଉଁମାନେ
ତୁମର ଅନ୍ନପାନୀୟ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି—

Scanned by CamScanner

ତାହା ଭିତର ଦେଇ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ
ଶରୀର ଓ ମନରେ ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଉଠିବେ । ୭୮ ।

ତୁମର ରନ୍ଧନଶାଳା, ପାକ-ପ୍ରଣାଳୀ
ତତ୍-ପ୍ରସାଧନ ଓ ପରିବେଷଣକୁ
ବିଶେଷ ସମୀକ୍ଷା ନେଇ
ସଦାଚାର-ସୁଷ୍ଠୁ ରଖିବାକୁ
ଏତେ ଟିକିଏ ଅବହେଳା କର ନାହିଁ,
ପୁଣି, ଭୋଜନ ଗୃହ ମଧ୍ୟ ଯେପରି ସେହିପରି
ସୁଷ୍ଠୁ ସଦାଚାର-ସମନ୍ୱିତ ଓ ତୃପ୍ତି-ଉଦ୍ଦୀପୀ
ହୋଇଥାଏ,
ଶୟନ ଗୃହ ଓ ଶଯ୍ୟା-ସରଞ୍ଜାମ
ସବୁ ସମୟରେ ସେହିପରି
ପରିସ୍ରୁତ ଯେପରି ହୋଇଥାଏ,
ଯାହା ଫଳରେ
ତୁମର ଓ ତୁମର ପରିବାରର
ସମସ୍ତଙ୍କର ଅନ୍ତଃକରଣ
ପୂତ ତୃପ୍ତିସମ୍ଭାର ନେଇ ବିନାୟିତ ହୁଏ,
କୌଣସିପ୍ରକାର ସଂକ୍ରାମକତା
ଏହା ଭିତର ଦେଇ
ପଥ ଖୋଜି ନ ପାଏ,
ତାହା ବ୍ୟତୀତ, ଚାଲିଚଳନ, ଆଚରଣ
ବାକ୍ୟ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ ଯେପରି
ହୃଦ୍ୟ ସହୃଦୟୀ ସଦାଚାରମଣ୍ଡିତ ହୋଇ ଚାଲେ,
ଯେଉଁଠାରେ ଥାଅ ନା କାହିଁକି—
ପ୍ରତ୍ୟେକର ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା-କିଛି
ବିଶେଷଭାବରେ ପରିସ୍ରୁତ ହୋଇ
ସେହିଥିରେ ହିଁ ସୀମାବଦ୍ଧ ଥିବା ଭଲ,

Scanned by CamScanner

କାରଣ, ତାହା ଫଳରେ
ଅନ୍ୟଠାରେ ଜଣକର ଭିତରର ସଂକ୍ରାମକତା
କମ୍ ବିସ୍ତାରଲାଭ କରିପାରିବ,
ଏହି ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଚାଲିବା
ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ
ଅତ୍ୟନ୍ତ ସମୀଚୀନ,
ଯାହାର ଅବଦାନ ହେଉଛି
ଜୀବନୀୟ ସୁସ୍ଥି ଓ ଆତ୍ମପ୍ରସାଦ,
ଧର୍ମ୍ମର ମୌଳିକ ଧୃତିହିଁ ହେଉଛି
ଉକ୍ତ ସଦାଚାର । ୭୯ ।

ତୁମର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ
ଇଷ୍ଟାନୁଗ କୃଷ୍ଟି-ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ,
ସତ୍-ଆଚାରରେ, ବ୍ୟବହାରରେ, ପାନ ଓ ଭୋଜନରେ
ସଙ୍ଗ, ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଭିତର ଦେଇ
ତପଣରଣ ଦ୍ୱାରା ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ ରକ୍ଷା ଯଦି ନ କର,—
ଯେତେ ଧୀମାନ୍‌ହିଁ ତୁମେ ହୁଅ ନା କାହିଁକି,
ତୁମର ଧାତୁକୁ
ଓ ଅନ୍ତଃକରଣର ସଂସ୍କାର-ସଂସ୍ଥିତିକୁ
ବିପର୍ଯ୍ୟୟରେ ବିକୃତ କରି
ସେହି ବିଶେଷ ସଂସ୍ଥିତିକୁ
ତୁମେ ଅବସନ୍ନ ଓ ବ୍ୟାହତ କରି
ତୋଳିବ ହିଁ ତୋଳିବ,
ତୁମର ଗର୍ବୋପ୍ସୁ ଔଦାର୍ଯ୍ୟ ବା ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା
ସେହି ବିନାୟନୀ ଆଚରଣ ବ୍ୟତୀତ
ପରିବେଶ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସଂଗତି ରଖି
ଉତ୍‌କ୍ରମଣୀ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
କେବେହେଲେ ଉଦ୍‌ଗତିଶୀଳ ହୋଇ ଚାଲି ପାରିବ ନାହିଁ;

Scanned by CamScanner

ବ୍ୟାଧି ଯେପରି ବିଧାନକୁ
ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ କରି ତୋଳେ—
ସେହି ଅବିମୃଷ୍ୟ ଚଳନ
ତୁମକୁ ସେହିପରି କରି ତୋଳିବ ହିଁ ତୋଳିବ,
ଅଜ୍ଞାନୀ ଜ୍ଞାନଗୌରବ କୁହ,
ବା ମୂଢ଼ ମୁହ୍ୟମାନ ଚଳନ ବି କୁହ,
କିଛି ବି ତୁମକୁ
ସ୍ୱସ୍ତି-ସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି ରଖି ପାରିବ ନାହିଁ;
ଭଲ ଯଦି ଚାହଁ,—
ସେହି ସବୁ ବୈକାରିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ଏଡ଼ି
ବିହିତ ଚଳନରେ ଚାଲ,
ତୁମେ ବି ବଞ୍ଚିବ,
ଆଉ, ତୁମକୁ ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରଦ୍ଧା କରିନ୍ତି
ସେମାନେ ବ ବଞ୍ଚିବେ । ୮୦ ।

ତୁମେ ସ୍ତ୍ରୀ ବି ହୁଅ,
ବା ପୁରୁଷ ବି ହୁଅ,
ନିଷ୍ଠାନିପୁଣ ଆନୁଗତ୍ୟ-କୃତିସମେଗକୁ
ଅଚ୍ଛେଦ୍ୟ କରି
ଅସ୍ଖଳିତ ତତ୍ପରତାରେ
ଚାଲୁଥାଅ ;
ଆଉ, ସେହି ନିଷ୍ଠା ନେଇ
ସମୀଚୀନଭାବରେ
ତୁମେ ଉଦରର ପ୍ରତି
ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ,
ସୁକ୍ରିୟ ଉଦର
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
ଅନେକ ଶିଷ୍ଟ ରଖେ ;

Scanned by CamScanner

ଝିଅମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ
ଉଦରର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା କରି
ଗର୍ଭାଧାରକୁ ମଧ୍ୟ
ଶିଷ୍ଟ ସୁନ୍ଦର ପରିଶୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା
ସ୍ୱସ୍ଥ କରି ରଖିବା ଉଚିତ ;
କାରଣ,
ଉକ୍ତ ଗର୍ଭାଧାର ହେଉଛି—
ତୁମର-ମୋର ଜନ୍ମକ୍ଷେତ୍ର,
ଝିଅମାନଙ୍କର
ସେଇଟି ସୁନ୍ଦର ଥିଲେ
ଜନ୍ମ-ତାପ୍‌ର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ହୋଇ ଉଠେ
ପ୍ରାୟଶଃ—
ଶାରୀର ସଙ୍ଗତି ନେଇ ;
ତେଣୁ କହେ,
ବିହିତଭାବରେ
ସେହିଦିଗରେ
ଟିକିଏ ଶିଷ୍ଟ ନଜର ରଖିବ ହିଁ ରଖିବ । ୮୧ ।

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ
ତୁମର ଅନ୍ତଃପ୍ରକୃତି
ଶିଷ୍ଟସୁନ୍ଦର ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାପ୍‌ର୍ଯ୍ୟରେ
ପରିଚାଳିତ ହୁଏ,
ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରେନା,
ବରଂ ଶାରୀର-ବୃତ୍ତିକୁ
ଶିଷ୍ଟ-ସୁଠାମ ସମାବର୍ତ୍ତନରେ
ସମୃଦ୍ଧିତ କରି ତୋଳେ,
ସେହି ଖାଦ୍ୟହିଁ
ତୁମ ପକ୍ଷରେ ସମୀଚୀନ ଖାଦ୍ୟ ;

Scanned by CamScanner

ବ୍ୟତିକ୍ରମ ବା ଅବୈଧ ଉତ୍ତେଜନା
ଯେଉଁଥିରେ ନେଇ ଆସେ—
ତାହା କିନ୍ତୁ ତୁମର
ସତ୍ତା ପକ୍ଷରେ କ୍ଷତିପ୍ରସୂ,
ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ତାହା
କ୍ଷୀୟମାଣ କରି ତୋଳେ ;
ବିହିତ ବିବେଚନାରେ
ତୁମର ଖାଦ୍ୟକୁ
ଉକ୍ତପ୍ରକାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କର,
କେବଳମାତ୍ର
ଲୋଭ ଲାଳସା-ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ହୋଇ
ଖାଦ୍ୟ-ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ,
ଶିଷ୍ଟ-ସ୍ୱସ୍ତି-ସଙ୍ଗତି ହିଁ ହେଉଛି
ତୁମର ଖାଦ୍ୟ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣୀ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ;
ସ୍ମରଣ ରଖ,
ଭୁଲି ଯାଅ ନା,
ସେହିପରି କର—
ଆଉ ସେହିପରିଭାବରେ ଚାଲ ;
ନଜର ରଖ ସବୁ ସମୟରେ—
ତୁମର ସତ୍ତା ସହିତ
ଖାଦ୍ୟର ଯେପରି ଅସମ୍ମିଳନ ନ ହୁଏ,
ବା ଅତ୍ୟାଚାର ବି ନ ହୁଏ,
ଅଶୁଭ ଉଦ୍ଦୀପନାର ସୃଷ୍ଟି ବି ନ କରେ ;
ବୁଝିଲ ତ ? ୮୨ ।

ଯେତେବେଳେ ଦେଖୁଛ, ଶରୀର ଓ ମନରେ
ଆୟାସ-ପ୍ରଚେଷ୍ଟା
କ୍ରମଶଃ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଉଠୁଛି—

Scanned by CamScanner

ଶ୍ଳଥ ଓ ଅବସନ୍ନ ହୋଇ ଉଠୁଛି
ତୁମର ଶରୀର ଓ ମନ—
ବୁଝି ନିଅ
ତୁମେ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଉଠୁଛ ;
ଅବସାଦରେ ଅଭିଭୂତ ହେବା ହେଉଛି
ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଉଠିବାର ଆଗମନୀ—
ତାହା ଶ୍ରମରେ ବି ହେଉ
ବା ବାଧାବ୍ୟାହତିରେ ବି ହେଉ,
ସେତେବେଳୁ
ସାବଧାନ ହୋଇ ଉଠିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର—
ପ୍ରତିଷେଧୀ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ;
ପ୍ରଥମେ, ତୁମର ଯାହା କିଛି ସମସ୍ତ ସହିତ
ତୁମର ଶ୍ରେଷ୍ଠ-ପ୍ରିୟପରମ ଯଦି କେହି ଥାଆନ୍ତି,
ତାଙ୍କଠାରେ ସକ୍ରିୟଭାବରେ
ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ ହେବାକୁ ପ୍ରୟାସ ପାଅ,
ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, ତୁମର ଜୀବନୀୟ କର୍ମ୍ମଗୁଡ଼ିକ—
ଯାହା ତୁମର ନିଜର ହାତରେ କଲେ ଚଳେ—
କ୍ରମଶଃ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର,
ଏବଂ ଆୟତ୍ତରେ ଆଣ,
ଗୋଟିଏ କଥାରେ, ନିଜେ ଯାହା ପାର
ତାହା ଅନ୍ୟକୁ କରିବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ,
ତାହାପରେ ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ
ସଭାବଜାୟୀ, ପୁଷ୍ଟିପ୍ରଦ, ସହଜପାଚ୍ୟ,
ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ନ ଥାଏ ଏପରି ଖାଦ୍ୟ
ବିହିତଭାବେ ନିଅ—
ଅଗ୍ନି ଓ ବଳର ବିବେଚନା କରି,
ଆଉ, ଅନୁକମ୍ପୀ ଉତ୍ସାହ-ବର୍ଦ୍ଧନୀ ପରିବେଶରେ

Scanned by CamScanner

ନିଜକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ନିୟୋଗ କର ;
ଏହିଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ଯେପରି ନିୟମିତ
ତୁମର ସହଜ ତପ-ପ୍ରକ୍ରିୟା
ଯଦି କିଛି ପାଇଥାଅ
ତାହାର ଆଚରଣ କରୁଥାଅ,
ଆଉ, ନ ପାଇଥିଲେ
ପ୍ରୀତି-ସହକାରେ କିଛିକ୍ଷଣ ଧରି
ଇଷ୍ଟ ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସ୍ମରଣ ମନନ କରି ଚାଲ,
ଏହିପରି କରି
ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ଶରୀରକୁ ସୁଧାରି ନିଅ,
ହୁଏ ତ ଭବିଷ୍ୟତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହୀନତାର
ଆକର୍ଷଣରୁ ରକ୍ଷା ବି ପାଇପାର । ୮୩ ।

ଆରାମ-ପ୍ରତ୍ୟାଶୀ ହୁଅ ନାହିଁ,
ବିଶ୍ରାମଲୋଭୀ ହେବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ,
ଶ୍ରମ-କ୍ଲେଶ-ସୁଖତାରେ
ମଦିର କୃତି-ସମ୍ଭୋଗରେ
ନିଜକୁ ଉଚ୍ଛଳ କରି ତୋଳ ;
ନ୍ୟାଯ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ
କୁଶଳ-କୌଶଳୀ ତତ୍ପରତାରେ
ସଂଶିଷ୍ଟ ଓ ସମୃଷ୍ଟ କରି ରଖ
ତୁମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ;
ତୁମର କୃତି-ଅନୁବେଦନା
ବିଧି-ବିକଶିତ ବିନ୍ୟାସ-ବିନାୟନାରେ
ଯେପରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସୁସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳେ ;
ତୁମେ ସେହି ନନ୍ଦନା-ନର୍ତ୍ତନା-ଉଚ୍ଛଳ ହୋଇ
ଚାଲୁଥାଅ—
ଶ୍ରେୟନିଷ୍ଠ ଆନୁଗତ୍ୟ ଓ କୃତିସମ୍ଭୋଗସ୍ରୋତା ହୋଇ ;

Scanned by CamScanner

ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ନଜର ରଖ
ସର୍ବତୋଭାବରେ ତୁମେ ଯେପରି
ପଟୁ ହୋଇ ଚାଲିପାର,
ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ରହିପାର—
ପରିସ୍ଫୁରିତ ଉଚ୍ଛଳ ଆନନ୍ଦ-ଉନ୍ମାଦନରେ,
ଉତ୍ତାଳ ଅନୁଚଳନରେ,
ଶ୍ରେୟନର୍ତ୍ତନାର ବିଭୂତିରେ ଥୈ-ଥୈ କରି ;
ଆନନ୍ଦିତ ରୁହ,
ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦିତ କରି ତୋଳ—
ସଂସୁସ୍ଥିର ସଂସୁସ୍ଥ
ଓ ସଂଶିଷ୍ଟ ଅଭିଧାୟନା ନେଇ ;
ଉଦ୍ୟମ-ଉଦ୍ଭାସିତ କରି ତୋଳ ସମସ୍ତଙ୍କୁ
ଆଉ ସବୁ ଯାହା-କିଛିକୁ ନେଇ
ତୁମେ ସ୍ୱତଃ-ସନ୍ଦୀପ୍ତ ଉଚ୍ଛଳ ନନ୍ଦନାରେ
ଅଭିଦୀପ୍ତ ହୋଇ ଚାଲ ;
ଆଉ, ଏହି ଅଭିଦୀପନା ଯେପରି
ପ୍ରତ୍ୟେକକୁହିଁ
ଉଚ୍ଛଳ କରି ତୋଳେ—
ପାରସ୍ପରିକ ଚର୍ଯ୍ୟାମୁଖର
ସ୍ୱସ୍ତି-ଆରତି ନେଇ ।୮୪।

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟାନୁପାତିକ
ଶରୀର-ବିଧାନକୁ, ଦେହଯନ୍ତ୍ରକୁ
ଉପଯୁକ୍ତ ରୂପେ
ସୁବିନ୍ୟସ୍ତ ଓ ସୁକ୍ରିୟ ନ କରି ପାରିଲେ,
ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ ଅନୁବେଦନାରେ
ନିୟମନ-ତତ୍ପରତାରେ
ତଦନୁଗ-ବିନ୍ୟାସରେ

Scanned by CamScanner

ବିନାୟିତ ନ କରି ପାରିଲେ
ଆତ୍ମିକ-ସମ୍ଭେଗ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି
ସୁସଂହତ ହୋଇ ଉଠି ପାରେନା,
ଆଉ, ସୂକ୍ଷ୍ମତମ ଅନୁବେଦନାକୁ ମଧ୍ୟ
ବୋଧିଦୀପନାରେ ଗ୍ରହଣ କରି
ବିହିତ ବିନାୟନରେ
ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସମର୍ଦ୍ଧନରେ ନିୟୋଜିତ କରାଯାଏ ନା,
ଏହା ଯେପରି ତୁମର ନିଜ ପକ୍ଷରେ
ପରିବେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି,
ଆଉ, ଏହି ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ ଅନୁବେଦନୀ ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟାର
ଭିତର-ଦେଇ
ଯେଉଁ ସଂହତି ଉଦ୍ଭିନ୍ନ ହୋଇଉଠେ,—
ତାହା କିନ୍ତୁ ବିଧାନ-ବିଭବ,
ଆଉ, ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ ସନ୍ଧିତ୍ସା ନେଇ
ସୂକ୍ଷ୍ମତମ-ଉପଲବ୍ଧି-ଧାରଣକ୍ଷମ ହେବାକୁ ହେଲେ ହିଁ
ସେହି ବିନାୟନା ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ,
ତେଣୁ, ଜୀବନବର୍ଦ୍ଧନୀ ବିଧିର ଅନୁବର୍ତ୍ତିତା
ସଦାଚାର-ପରିପାଳନ—
ପ୍ରଥମ ଓ ପବିତ୍ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ,
ଆଉ, ତାହାର ଭିତର ଦେଇ
ଈଶୀ-ଇଚ୍ଛା ସମ୍ଭେଗ-ସନ୍ଦୀପ୍ତ ହୋଇ
ପରିସ୍ଫୁରିତ ହୋଇଉଠେ—
ସୁସଙ୍ଗତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର
ବିନାୟିତ ବୋଧିମର୍ମ୍ମକୁ
ଅବଲମ୍ବନ କରି ;
ଈଶ୍ୱରହିଁ ବୋଧିସତ୍ତ୍ୱ,
ବୋଧିମର୍ମ୍ମ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଧୃତି-ଆସନ,

Scanned by CamScanner

ଆଉ, ଆତ୍ମିକ-ସମ୍ଭେଗରେ ହିଁ
ସେ ଅନୁସ୍ରୋତା ହୋଇ
ବିକୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଉଠିଛନ୍ତି
ସବୁ ଯାହାକିଛିରେ । ୮୫ ।

କଷ୍ଟ ହେଉ—
ସେଥିରେ ବଡ଼ ବେଶୀ କ୍ଷତି ନାହିଁ,
ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
ଏପରିଭାବରେ ସୁଦୃଢ଼ ଓ ସୁସ୍ଥ କରି ରଖ—
ଯହିଁରେ କାବୁ ହୋଇ ନ ପଡ଼,
ଯାହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାବୁ—
ତାହାର କଷ୍ଟସହ ଶକ୍ତି କମ୍ ;
ତେଣୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆଚାର—
ଧର୍ମ୍ମାଚାର ଯାହାକୁ କହନ୍ତି,
କୁଳର ଆଚାର—
ଯାହା ଜୀବନୀୟ—
ବିହିତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ସେଗୁଡ଼ିକୁ
ସଂସ୍ଥ କରି ରଖ—
ଯେପରି ତାହା
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସଙ୍ଗତ ହୋଇ
ତୁମକୁ ସମୀଚୀନଭାବରେ
ସହଜ ଶକ୍ତିମାନ୍ କରି
ତୋଳିପାରେ,
ପଟୁ କରି ତୋଳିପାରେ—
ଶ୍ରମସୁଖପ୍ରିୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ ;
ଏହା ଯଦି ନ କର—
ଦୁର୍ବଳତାର ଇନ୍ଧନ କିନ୍ତୁ

Scanned by CamScanner

ସବୁ ଧ୍ୟାନରେ
ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଅଛି—
ଅତର୍କିତଭାବରେ
ଶିଷ୍ଟତାର ଅନୁଶାସନ ଭାଙ୍ଗି,
ତୁମେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବ ;
ତେଣୁ, ସାବଧାନ ।୮୭।

କାମ, କ୍ରୋଧ, ଭୟ ବା ଲୋଭ
ଇତ୍ୟାଦିର ସମ୍ଭେଗ
ବିହିତଭାବରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ନ କରି
ଯଦି ନିରୁଦ୍ଧ ହୋଇ ଉଠେ,
ସେହି ଆବେଗ ବୈଧାନିକ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ
ଉତ୍ତେଜିତ ଓ ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରି
ସେହି ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରର
ଗୋଟାଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିଣତି ଘଟାଇ
ବ୍ୟାଧିରେ ହିଁ
ସ୍ୱଭାବତଃ ଉଦ୍ଭିନ୍ନ ହୋଇ ଉଠେ—
ସେହି ସବୁ ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି,—
ଯଦି ତାହା ସମୁଚିତ ସୁମୀମାଂସାରେ
କ୍ଷୋଭରହିତ ସାର୍ଥକତାରେ
ତୃପ୍ତିପ୍ରଦ ନ ହୋଇ ଉଠେ ;
ପୁଣି, ଯେଉଁ ସବୁ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ
ଅବିହିତ ଭାବରେ ଉତ୍ତେଜିତ ହୁଏ—
ସେହି ଗ୍ରନ୍ଥିରସଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ
ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଥାଏ,
ତା'ର ନିଃସରଣ କେଉଁଠିବି ଅଳ୍ପ,
କେଉଁଠିବି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଆକାର ଧାରଣ କରେ,
ତା'ର ଫଳରେ,

Scanned by CamScanner

ବିଧାନଗୁଡ଼ିକ ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହୋଇ ଉଠେ—
କେଉଁଠାରେ ଅନ୍ତକ୍ଷତ, କେଉଁଠିବା ଦନ୍ତରୋଗ
କେଉଁଠିବି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର
ନାନାବିଧ ବିକାର ନେଇ ;
ସେହିଗୁଡ଼ିକ
ଉପଯୁକ୍ତ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ନ ପାଇଲେ ପରେ
ବିଧାନରେ ସେହିଗୁଡ଼ିକ ଜମାହୋଇ
ଅନାସୃଷ୍ଟିର ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ,
ଶଙ୍କା, ଆତଙ୍କ, ଦ୍ୱେଷ ଓ ଶୋକ
ଇତ୍ୟାଦିର ଚପା ଆବେଗ
ମଣିଷର ଅନ୍ତରସ୍ନାୟୁ ଓ ବିଧାନର
ବିହିତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ ବ୍ୟାହତ କରି।
ବିକାର ହିଁ ଆଣିଦିଏ ;
ଚପା କଷ୍ଟ, ଚପା ଆକ୍ରୋଶ, ଚପା ଅଭିମାନ,
ଚପା ଅପମାନ, ଚପା ଘୃଣା ଇତ୍ୟାଦି
ଭବିଷ୍ୟତରେ କି ବିପଦର ସ୍ରଷ୍ଟା ହୋଇଉଠେ—
ତାହା ଭାବିଲେ ଶିହରୀ ଉଠିବାକୁ ହୁଏ,
ତେଣୁ, ତୁମର ବାକ୍ୟ, ବ୍ୟବହାର
ଓ ଲୋକ-ପରିଚର୍ଯ୍ୟୀ ସମ୍ଭୋଗ ଦ୍ୱାରା
କୁଶଳକୌଶଳୀ ସତ୍‌ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ
ସେହି ଅପାହତ ବିକ୍ଷୁବ୍ଧମାନଙ୍କ ଭିତରେ ମିଳନ ଆଣି
ଯେତେ ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ
ସୃଷ୍ଟି କରି ତୋଳି ପାରିବ,
ଅନ୍ତର-ଦେବତାଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ
ତୁମକୁ ଶାନ୍ତିର ଅଧିକାରୀ କରି ତୋଳିବ
ସେତେ ;
ଆଉ, ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେ ହିଁ

Scanned by CamScanner

ନିଜକୁ ସୁକେନ୍ଦ୍ରିକ ଶ୍ରେୟ-ପରାୟଣ କରି ରଖ,
ଆଉ, ସେହି ଶ୍ରେୟ-ନିବଦ୍ଧ ହୋଇ
ତଦନୁଗ ଚଳନାରେ
ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ଚାଲୁଥାଅ—
ତାହା ଏପରିଭାବରେ
ଯେପରି ସେହି ସମସ୍ତ ବିକ୍ଷୋଭ
ତୁମ ଉପରେ ପତିତ ହେଲେ ବି
ତା'ର ସୁମୀମାଂସା କରି
ତୁମକୁ ଏବଂ ଅପରକୁ
ସେହି ଆଶଙ୍କା ହାତରୁ
ମୁକ୍ତି ଦେଇ ପାର ;
ମଣିଷର ଅନ୍ତଃଶାୟୀ-ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ଆଶୀର୍ବାଦ
ଆତ୍ମପ୍ରସାଦ-ଅଭିନନ୍ଦନାରେ
ତୁମକୁ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳିବ । ୮୭ ।

ପଂକ୍ତି-ଭୋଜନ ନ କରିବା ହିଁ ଭଲ,
ଯଦି ବି କେଉଁଠାରେ କରିବାକୁ ହୁଏ—
ଏତେଦୂର ଦୂରତ୍ୱ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ
ଯେପରି ଅନ୍ୟର ଛିଙ୍କ, କାଶ, ଛେପ
ନିଃଶ୍ୱାସ ବା ବାୟୁ ସାଙ୍ଗରେ
ତୁମମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବି ପରିବେଶିତ ନ ହୁଏ ;
ସବୁ ସମୟରେ
ସଦାଚାରର ସାର୍ଥକ ବ୍ୟବହାରରେ
ଯେତେ ଦକ୍ଷ ହୋଇ ଉଠିବ—
ଦୁଷ୍ଟ ଆକ୍ରମଣରେ ହାତ ମଧ୍ୟ
ସେତେ ଏଡ଼ି ଚାଲି ପାରିବ,
ଭାତ ବି ହେଉ, ଲୁଚି ବି ହେଉ,
ଡାଲି ତରକାରୀ ଯାହା ବି ହେଉ—

Scanned by CamScanner

ନାକରେ, ମୁହଁରେ, ଗୁହ୍ୟଦେଶରେ
ବା ଶରୀରରେ ହାତ ହେଇ
କାହାରିକୁ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ଦେବାକୁ ଯାଅନାହିଁ,
ତହିଁରେ ହୁଏତ ଅନ୍ୟର କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ,
ଆଉ, ସେ-କ୍ଷତି
ତୁମଠାରେ ବି ସଂକ୍ରାମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା
ଢେର ବେଶୀ ;
ନିଜର ବିଛଣା ଲୁଗା, ତକିଆ ଇତ୍ୟାଦି
ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କର,
ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେଲେ
ତୁମର ଅବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷ ଦିଅ,
ଏବଂ ପରେ ତା' ଉପଯୁକ୍ତଭାବରେ
ପରିଷ୍କାର-ପରିଚ୍ଛନ୍ନ କରି ରଖ,
ଅନ୍ୟର ବାସନ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ହିଁ ଭଲ—
କରିଲେ ବି ଉପଯୁକ୍ତଭାବରେ ପରିଶୁଦ୍ଧ କରି,
ବ୍ୟାଧିମୁକ୍ତ ନିକଟ-ଗୁରୁଜନ ବ୍ୟତୀତ
କାହାରି ବି ଅଇଁଠାପତ୍ରରେ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ,
ଏଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଜିନିଷ ହେଲେ ମଧ୍ୟ
ଅସତର୍କ ଚଳନରେ ଚାଲିଲେ
ଖୁବ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ;
ଖାଇବା ସମୟରେ ଏପରି ଶବ୍ଦ, ଭଙ୍ଗୀ
ବା ଢଙ୍ଗ କର ନା—
ଯେଉଁଥିରେ ଅନ୍ୟର ବିରକ୍ତି ବା ଘୃଣା
ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରେ,
ଗୋଟିଏ ହାତରେ ଖାଉଛ, ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଶିଙ୍ଘାଣି ପକାଉଛ—
ତାହା କିନ୍ତୁ ଭଲ ନୁହେଁ,
ତହିଁରେ ଅନ୍ୟର ଘୃଣା ତ ହୋଇପାରେ

ନିଜର ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପାରେ,
ଶିଙ୍ଘାଣି ଯଦି ପକାଇବାକୁ ହୁଏ—
ନିକଟରେ ଏପରି
ବ୍ୟବହାରୋପଯୋଗୀ ପରିଷ୍କାର କନା
ବା କିଛି ରଖ,
ଯହିଁରେ ଶିଙ୍ଘାଣି ପୋଛି
ହାତ ଧୋଇ
ତୁମେ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାର,—
ଏହା ମନ୍ଦର ଭଲ,
ଆଉ, ଅଭ୍ୟାସ ଥିଲେ
ନିଜେ-ନିଜେ ଏକା-ଏକା
ଖାଇବା ଉଚିତ ;
ଛୋଟକଥା ହେଲେବି,
ମାନି ଯଦି ଚାଲି ପାର,
ଅନେକ ସ୍ୱସ୍ତି ଲାଭ କରି ପାରିବ
ଆଶା କରେ,
ପୁଣି, ସବୁ ସମୟରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖ—
ଶରୀରର ପ୍ରତିଷେଧୀ ଶକ୍ତି
ଯେପରି ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଉଠେ,
ଏବଂ ତାହା ବେଶୀ ହେଲେ
ଟିକିଏ-ଅଧେ ଗୋଳମାଳ ହେଲେବି
ରକ୍ଷା ପାଇପାର । ୮୮।
ଖାଅ—
କିନ୍ତୁ କ୍ଷୁଧାକୁ ଅବସନ୍ନ କରି ନୁହେଁ,
ସ୍ନାନ କର—
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶରୀର ଯେପରି ଚାହେଁ,
କଥା କୁହ—

Scanned by CamScanner

କିନ୍ତୁ ବାଜେ ପଚରା କଥା ଉଠାଅ ନା,—
ବାସ୍ତବତାର ଧାର ଧରି
ସୁଯୁକ୍ତ ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ,
ପାଇଖାନାକୁ ଯାଅ—
ତୁମର ସୁପ୍ତି ଓ ସ୍ୱସ୍ତିର
ଯେପରି ସମତା ରକ୍ଷା କରେ—
ଏପରିଭାବରେ,
ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ—
କିନ୍ତୁ ବିଧାନର
ଜୀବନୀୟ ବୈଧୀ-ସମଞ୍ଜସାରେ,
ପ୍ରସ୍ରାବ କର—
ଅଯଥା ବେଗକୁ ଧାରଣ ନ କରି—
ବା ପ୍ରସ୍ରାବର ମାନସିକ ସନ୍ଦୀପନାକୁ
ଅଯଥା ବୃଦ୍ଧି ନ କରି—
ଦେଖ—
ସୁଦୂର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ
ସ୍ମିତ-ନିବିଷ୍ଟ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରି—
ସବୁଜ ପରିବେଶରେ—
ଦୂରକୁ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କର—
ପ୍ରାନ୍ତରର ଶେଷ ସୀମାକୁ
ସହଜ ଦୃଷ୍ଟିର ପଥରେ ଆଣିବାକୁ,
ଚାଲ—
ବା କାମ କର—
କ୍ଲାନ୍ତି-ଅବଶ ହୋଇ ନୁହେଁ,—
ସାମର୍ଥ୍ୟର କ୍ରମଚର୍ଯ୍ୟା ବଢେଇ
ପ୍ରବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ
ଅବୈଧ ବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦିଅନା—

Scanned by CamScanner

ଆୟତ୍ତରେ ବିଶୋଷିତ କରି
ନିବେଶ-ବିନାୟିତ କରି,
କାନକୁ
କ୍ରମଶଃ ଦକ୍ଷ କରି ତୋଳ—
କ୍ରମପଦକ୍ଷେପରେ
ନିବିଷ୍ଟ ଅନୁଚର୍ଯ୍ୟାରେ—
ଏପରିଭାବରେ—
ଅନେକ ଦୂରଶବ୍ଦକୁ ମଧ୍ୟ
ଯେପରି ତୁମେ
ଶୁଣିବାର ଆୟତ୍ତକୁ ଆଣିପାର,
ପଡ଼—
କିନ୍ତୁ ତୁମର
ଭାବସନ୍ଦୀପନାର ଭିତର-ଦେଇ—
ଯେପରି ତାହା ମସ୍ତିଷ୍କରେ
ରେଖାପାତ କରେ—
ସଚ୍ଚଳ ସ୍ମୃତିର
ସୁସ୍ପ ଅନୁବେଦନା ନେଇ—
ଭ୍ରାନ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ନିରସନ କରି—
କଥାରେ-ଲେଖାରେ
ତାହାର ବିହିତ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିରେ
ଯେଉଁଠାରେ ଯେପରି ପ୍ରୟୋଜନ ।୮୯।
ଶରୀର କୁହ,
କିମ୍ବା ମନ କୁହ—
ବିହିତଭାବରେ
ରଣନ-ଦୀପ୍ତ ଯଦି ନ ଥାଏ,
ବିନ୍ୟାସ-ବିଭୂତିନିଷ୍ଠ ହୋଇ
ଯଦି ନ ଥାଏ,

Scanned by CamScanner

ଏକ-କଥାରେ,
ନିଷ୍ଠା, ଅନୁଗତି ଓ କୃତିର ସହିତ
ସୁସଙ୍ଗତିଶୀଳ ଅନୁଚଳନରେ
ଯଦି ପରିଚାଳିତ ନ ହୁଏ,—
ତା' ହେଲେ ଶରୀର ଓ ମନର ସଙ୍ଗତି ମଧ୍ୟ
ଠିକ୍ ରହେନା,
ସେମାନଙ୍କର କ୍ରିୟା-କଳାପ ମଧ୍ୟ
ବିକୃତ ହୋଇପଡ଼େ,
ଅନୁଗତି ଓ କୃତିପ୍ରବଣତା
ବିନ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ଉଠି ପାରେ ନା,
ତେଣୁ, ଅପ୍ରମତ୍ତ ବି ହୋଇ ରହିପାରେ ନା,
ଶରୀର ସାଥିରେ ମନର
ଶରୀର-ମନ ସାଥିରେ
ପରିବେଶ-ପରିସ୍ଥିତିର
ସଙ୍ଗତି ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ଯାଉଥାଏ,
ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ
ଓ ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ଯୋଗସ୍ଥିତି ନେଇ
ମାନେ ଯୁକ୍ତସ୍ଥିତି ନେଇ
ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇ,
ଶରୀର ଓ ମନର ସହିତ
କୌଣସି-କିଛିରେ ଯୁକ୍ତ ହେବା
ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମୁସ୍‌କିଲ ହୋଇଉଠେ,
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟର ସହିତ
ସ୍ଥୂଳହିଁ ହେଉ, ଆଉ ସୂକ୍ଷ୍ମହିଁ ହେଉ
ବିହିତ ବିନ୍ୟାସ ନେଇ
କେତେବେଳେ କାହା ସାଥିରେ କିପରି
ସଙ୍ଗତି ସ୍ଥାପନ କରିବାକୁ ହୁଏ,

Scanned by CamScanner

ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ମୁସ୍‌କିଲ ହୋଇଉଠେ,
ବା ପାରେ ନା ;
ଏହିପରି କରି ବିଧାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ
ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ ;
ଯହିଁରେ ଜୀବନସ୍ରୋତ ମଧ୍ୟ
ସେହି ସଙ୍ଗତିହୀନ ହୋଇ ଚାଲେ,
କ୍ରମେ ସ୍ୱଚ୍ଛାୟୁ ହୋଇ ଉଠୁଥାଏ ;
ଶରୀର-ମନର ସୁଧୀ-ସଙ୍ଗତି ବି ରହେ ନା,
ବିବେଚନା ବିନ୍ୟାସଶୀଳ ହୁଏ ନା ;
ଏହିପରି କରି
ଯାହା କିଛି ପ୍ରମତ୍ତତା ଆସି
ସଭାକୁ ସଂକ୍ଷୁବ୍‌ଧ କରି ତୋଳେ ;
ଏହି ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ କଥା । ୯୦ ।

ଦେଖ,
ଧର୍ମ୍ମ ମାନେହିଁ
ସାତ୍ୱତ ଧୃତି,
ସାତ୍ୱତ ଧୃତି ହେଉଛି—
ସଭାର ସୁସଂସ୍ଥିତି,
ଆଉ ଏହା କରିବାକୁ ହେଲେହିଁ
ତୁମକୁ
ବାସ୍ତବଭାବରେ
ଏ ସବୁ କରିବାକୁ ହେବ,
ଯା-ଯା'-କିଛି ଜୀବନୀୟ ବ୍ୟାପାର—
ତୁମର ନିଜସ୍ୱ
ଯା' ଜୀବନୀୟ ବ୍ୟାପାର—
ସବୁଗୁଡ଼ିକୁ
ବିହିତ ବିବେଚନା କରି

ପରିପାଳନ କରିବାକୁ ହେବ ;
ଯେପରି ଆଚାର,
ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର,
ସେହିପରି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ନେଇ
ଚାଲିବାକୁ ହେବ,
ଆଉ, ନିଷ୍ଠାନନ୍ଦିତ
ଆନୁଗତ୍ୟ, କୃତିଦୀପନା ଓ
ଶ୍ରମସୁଖପ୍ରିୟତାର ସହିତ
ସେହି କରିବା ଭିତର-ଦେଇହିଁ
କ୍ରମେ-କ୍ରମେ
ସହ୍ୟ ବି ଆୟତ୍ତ ହୋଇ ଆସିବ,
ଯାହା ଫଳରେ—
ତୁମେ ସହଜରେ
ଛବିର ହୋଇ ଉଠିବ ନାହିଁ;
ତେଣୁ କହେ,
ଧର୍ମ୍ମାଚରଣକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ
ଯାହାବି କିଛି କରନା କାହିଁକି—
ତାହା କିନ୍ତୁ
ସତ୍ତାକୁ
ସୁଶିଷ୍ଟ କରି ତୋଳିବ ନାହିଁ;
ଯେପରି ଆବେଗ-ରଣନରେ
ତୁମର ଜୀବନସୂତ୍ର ତୃପ୍ତ ହୋଇ ଉଠେ
କିମ୍ବା ଅବସନ୍ନ ହୁଏ—
ତୁମର ସତ୍ତାର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ
ସେହିପରି ହୋଇ ଉଠେ ;
ପୁଣି, ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ ଓ ଭାବମୂର୍ଚ୍ଛନାର
କୃତି-ଆବେଗ ଯେପରି,—

ତୁମର ସତ୍ତାସମ୍ପଦ ବି
ସେହିପରି ହୋଇ ଉଠିଥାଏ—
ଭାବସନ୍ଦୀପ୍ତ ଶବ୍ଦରେ, ଗନ୍ଧରେ ଓ ଶ୍ରବଣ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ସମୀଚୀନ ସମ୍ବେଦନାରେ,
ମନନ-ସନ୍ଦୀପନାରେ,
ପୁଣି, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ତାହାର ସ୍ନାୟୁପଥଗୁଡ଼ିକ ବି
ସେହିପରି ତେଜୀ ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ,
ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ
ସେହିପରି ଶକ୍ତ କରି ତୋଳେ,
ସେଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନୀୟ ହୋଇଉଠେ ସେହିପରି—
ସାତ୍ୱତ ଧୃତି ନେଇ,
ଆଉ, ଧୃତି
ଉଚ୍ଛଳା ହୋଇ ଉଠେ ବୋଲି
ତାର ନାମ ଧର୍ମ୍ମ,
ସାତ୍ୱତ
ଆହାର-ବିହାର ଚାଲିଚଳନ, ଆଚାର-ବିଚାର—
ସେହି-ସବୁ ସରଞ୍ଜାମର ଉଦ୍ଦ୍ୟୋକ୍ତା କିନ୍ତୁ ;
ଯାହା କର ଆଉ ତାହା କର—
ତୁମେ ଧୃତିପାଳୀ ହୁଅ,
ଧର୍ମ୍ମାଚରଣଶୀଳ ହୁଅ,
ଆଉ, ସେହି ପାଳନ, ଆଚରଣ
ତୁମକୁ ବୁଝେଇ ଦେଉ
ବିହିତଭାବରେ—
ତୁମେ ଧୃତିସିଦ୍ଧ ହୋଇ ଉଠିଛ—
କେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
କିପରିଭାବରେ—
ସହ୍ୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଓ ଅଧ୍ୟବସାୟର
ଅଧିଷ୍ଠିତି ନେଇ । ୯୧ ।

Scanned by CamScanner

ବହୁତ୍ୱର ଏକାୟିତ ସୁସଙ୍ଗତି ହିଁ ହେଉଛି
ଜୀବନୀୟ ଓ ବର୍ଦ୍ଧନୀୟ,
ଯାହା ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟଷ୍ଟିବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଭିତର-ଦେଇ
କୃତି-ଅନୁଚଳନରେ
ପାରସ୍ପରିକ ପୋଷଣାରେ
ସୁସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି
ସେହି ବ୍ୟଷ୍ଟି-ସହ ସମଷ୍ଟିକୁ
ସାତ୍ୱତ ସମର୍ଦ୍ଧନାରେ
ପ୍ରକୃଷ୍ଟ କରି ତୋଳିଥାଏ ;
ସେହି ବ୍ୟଷ୍ଟିବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର କ୍ରମ-ବିନ୍ୟାସ
ପ୍ରତିଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ
ଅବ୍ୟାହତ ପୋଷଣାରେ
ଆପୂରଣୀ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ଯେତେ ଓ ଯେପରି
ପ୍ରଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳିବ,
ତାହା ବ୍ୟଷ୍ଟିବି କୁହ,
ଆଉ, ସମ୍‌ଷ୍ଟି ବି କୁହ,
ପ୍ରତ୍ୟେକଟିକୁ
ଅବ୍ୟାହତ ସଂଯୋଜନାରେ ସଂବୃଦ୍ଧ କରି
ସେହି ବ୍ୟଷ୍ଟି ବା ସମଷ୍ଟିର ଜୀବନର
ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ଶିଷ୍ଟ ଆଲିଙ୍ଗନରେ
ଶୁଭ-ଜନନ-ଉହର୍ଜନାରେ
ବିଶେଷ ବିଶାସନ-ବିଶାସିତ ହୋଇ
ଅଧିକରୁ ଅଧିକତରରେ
ଉଭିନ୍ନ ହୋଇ ଚାଲୁଥିବ ;
ଏହି ସାମଗ୍ରିକ ସଂହତ ଜୀବନ ହିଁ
ବ୍ୟଷ୍ଟି ଓ ସମଷ୍ଟିର ଆୟୁ,

Scanned by CamScanner

ଆଉ, ତା'ର ବିକୃତିହିଁ ହେଉଛି—
ବ୍ୟାଧି, ବିଡ଼ମ୍ବନା
ଓ ମରଣ-ଅଭିସାରୀ ଅନୁଗମନ ;
ତେଣୁ, ସଂବର୍ଦ୍ଧନା ଯଦି ଚାହଁ
ପ୍ରତିଟି ବ୍ୟଷ୍ଟିର ଧୃତିକୁ
ଧାରଣ-ପାଳନ-ପୋଷଣାରେ ସଂବୃଦ୍ଧ କରି
ପାରସ୍ପରିକ ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ଭିତର-ଦେଇ
ଏକାୟତ ଉତ୍ସର୍ଜ୍ଜନାରେ
ପ୍ରତିଟି ନିଜ ସହ
ପରିବେଶକୁ
ସୁଷ୍ଠୁ, ସୁପୁଷ୍ଟ ଓ ସଂବୃଦ୍ଧ କରି
ସଲିଳ କରିତୋଳ—
ସମୀଚୀନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟର
ଶୁଭ ଅଭିନିବେଶ ନେଇ,
କୃତି-ଚଳନ-ଦ୍ୟୁତିର
ସମାଧାନୀ ଯାଗ-ଐଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟରେ
ନିଜକୁ ଆହୁତି ହେଇ ;
ଏହି ଆହୁତି ହିଁ ହେଉଛି ଜୀବନର ଡାକ । ୯୨ ।

ଯଦି ଆୟୁଷ୍ମାନୀ ହେବାକୁ ଚାହଁ—
ସଦାଚାରପରାୟଣ ହୁଅ,
କାମାଚାର-ସୃଷ୍ଟା ଝିଅକୁ ବିବାହ କର ନା,
ତୁମଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ-କୁଳୋଦ୍ଭବା କନ୍ୟାର
ପାଣିଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଯାଅ ନାହିଁ,
ସମାନ ବା ତୁମଠାରୁ ଅପକୃଷ୍ଟ
ସତ୍‌କୁଳୋଦ୍ଭବା କନ୍ୟାର ପାଣିଗ୍ରହଣ ହିଁ
ସମୀଚୀନ,
ବିବାହ କାଳରେ

Scanned by CamScanner

ଯେଉଁ ବଂଶର ପୁତ୍ରସନ୍ତାନ ବେଶୀ
ଓ ଆୟୁର ଭୋଗକାଳ ବେଶୀ—
ସେହିପରି କୁଳର କନ୍ୟା ହିଁ
କାମ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ,
ଏପରି ସଂସ୍ରବଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ
ଯାହା ତୁମର ଚିତ୍ତକୁ
ଆଘାତ-ଉଦ୍‌ବେଳିତ କରି
ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ଓ ପୀଡ଼ିତ କରି ତୋଳେ—
ସ୍ଥାୟୀଭାବରେ,
ଆହାର, ବିହାର, କର୍ମ୍ମାନୁଷ୍ଠାନ
ଯାହା କର ନା କାହିଁକି
ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ସତ୍ତାପୋଷଣୀ ହୁଏ,
ଆହାରର ପୂର୍ବେ ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ
ପଦପ୍ରକ୍ଷାଳନ-ପୂର୍ବକ
ବିହିତଭାବରେ ଇଷ୍ଟଙ୍କୁ ନିବେଦନ କରି
ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କର,
ଆଉ, ଶାରୀରିକ ସ୍ରାବଣ-କ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ
ଯେପରି ସୁଚାରୁ ହୁଏ—
ସେ ଦିଗରେ ନଜର ରଖ,
ଯେଉଁଠି-ସେଇଠି
ଯାହାର-ତାହାର ହାତରେ—
ଗୋଟାଏ କଥାରେ, ଯାହାକୁ ଜାଣ ନା
ସେ ଭଲ କି ମନ୍ଦ,
ସୁସ୍ଥ କି ଅସୁସ୍ଥ,
ତାର ହାତରୁ
ଜଳ ବା ଆହାର୍ଯ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଯାଅ ନା ;
ଏହିପରିଭାବରେ ଚାଲୁଥାଅ—

Scanned by CamScanner

ଆଦର୍ଶ, ଧର୍ମ୍ମ ଓ କୃଷ୍ଟିର
ସାର୍ଥକ ଅନ୍ୱିତ ସଂଶ୍ରୟୀ ତତ୍ପରତା ନେଇ,
ଅସତ୍ ଯାହା-ଜିନିଷକୁ
ଯଥାସମ୍ଭବ ଏଡ଼ି ବା ବିନାୟିତ କରି,
ଆଉ, ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁପ୍ରାଣିତ କରି ତୋଳ—
ଏହିପରି ଚଳନାରେ
ଦେଖିବ ଟିକିଏ-ଟିକିଏ କରି
ତୁମର ବଂଶରେ
ଆୟୁଷ୍ମାଳ ବୃଦ୍ଧି ପଥରେ ଚାଲିଛି,
ପ୍ରଥମତଃ ଉପଯୁକ୍ତଭାବରେ ବୁଝି ନ ପାଇଲେ ବି
ଭବିଷ୍ୟତରେ
କ୍ରମଶଃ ପ୍ରତୀୟମାନ ହେଉଥିବ । ୯୩ ।

ତୁମେ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତିରେ
ଦୁର୍ଜ୍ଜୟ ହୋଇଉଠ—
ଶ୍ରେୟନିଷ୍ଠାନିପୁଣ ଅନୁପ୍ରାଣତା ନେଇ
ସେହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ଶକ୍ତିର
ମାନସିକ ମୂର୍ଚ୍ଛନାରେ,
ଆଉ, ପରିବେଶର ପ୍ରତ୍ୟେକକୁ
ସେହିଭାବରେ କରିତୋଳ ;
ଯିଏ ଯେପରି
ବ୍ୟବହାର ବି କରୁନା କାହିଁକି—
ଯେପରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ
ହଜମ କରି
ସୁଷ୍ଠୁ ଉନ୍ମଦନାରେ
ନିଜ ଓ ଅପରକୁ
ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳିପାର—

Scanned by CamScanner

ସେପରି କରି ଚାଲୁଥାଅ—
ଅସତ୍ ଓ ଅଶିଷ୍ଟ ଯାହା
ତାକୁ ନିରୋଧ କରି—
ସବୁ ଯାହା କିଛିକୁ
ସମୀଚୀନଭାବରେ
ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ସଂଶ୍ଳେଷଣୀ
ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟର ଭିତର-ଦେଇ
ଶିଷ୍ଟ ସଙ୍ଗତିର
ଶୁଭ-ଉଚ୍ଛଳତାରେ ;
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତୁମର
ବିଶାଳ ହୋଇଉଠୁ,
ସେହି ବିଶାଳତା
ଅନ୍ୟ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ
ସଂଞ୍ଚାରିତ ହୋଇ
ବିକୃତିହୀନ ବିଶାଳ ହେବାର
ଆଗ୍ରହଦୀପ୍ତ ପ୍ରବୃତ୍ତିରେ
ମଥା ଖେଳାଉ ଥାଉ,—
ଅନୁରାଗଯୁକ୍ତ ସେବା
ମହିମାମୁଗ୍ଧ ଭଜନ
ସୌଷ୍ଠବସୁନ୍ଦର
ହୃଦୟମୁଗ୍ଧକର
କଥା ଓ କୀର୍ତ୍ତନର ଭିତର-ଦେଇ—
ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ହୋଇ,
ଆଉ, ଏହି ଉଦ୍ଦୀପନା
ତୁମକୁ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍-ଶକ୍ତିମାନ୍
ସୁଷ୍ଠୁ-ସୁନ୍ଦର ହୃଦୟଗ୍ରାହୀ କରି

Scanned by CamScanner

ଅନ୍ୟର ହୃଦୟକୁ ମଧ୍ୟ
ଯେପରି ସେହିଭଳି କରିତୋଳେ,
ଯେତେବେଳୁ ସେମାନେ
ତୁମର ଏତେଟିକିଏ ନିନ୍ଦା ବି
ସହ୍ୟ କରି ପାରୁନାହାଁନ୍ତି,
ଆଉ, କୁତ୍ସିତ ବ୍ୟବହାର ବି କରୁ ନାହାଁନ୍ତି,
ଉଚ୍ଚଳ କୃତିସମ୍ଭେଗ ନେଇ
ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟର
ଯେଉଁଠାରେ ଯେପରି କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ—
ତାହା କରୁଛନ୍ତି—
ବୁଝ,
ତୁମର ସେହି ସଞ୍ଚାରଣା
ବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇନାହିଁ,—
ଆଶା କରିପାର—
ହୁଏ ତ
ସୌଷ୍ଠବମଣ୍ଡିତ ହିଁ ହୋଇଉଠିବ । ୯୪ ।

ଅମ୍ଳ-ଧାତୁମାନେ ହିଁ ହେଉଛି—
ରୋଗ,
ଆମିଷ ଖାଇଲେ ହିଁ
ରୋଗର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ
ତେଣୁ, ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଶ୍ରେୟ,
ତେଣୁ, ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ
ତୁମର ଆହାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ,
ତୁମମାନଙ୍କର ଜୀବନୀଶକ୍ତି
ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଉଠୁ,
ସୁଷ୍ଠୁ ସନ୍ଦୀପନାରେ
ନିୟମିତ ନିରାମିଷ ଆହାର୍ଯ୍ୟରେ

Scanned by CamScanner

ତୁମମାନଙ୍କର ଶରୀର
ସ୍ୱସ୍ତିଲାଭ କରୁ—
ସୁସ୍ଥି-ସନ୍ଦୀପନାରେ ;
ଯେଉଁ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମଦୁଷ୍ଟ ନୁହେଁ,
ସ୍ୱସ୍ତିସନ୍ଦୀପ୍ତ ହୋଇଉଠେ
କ୍ରମ-ତତ୍ପରତାରେ,—
ସେହି ଖାଦ୍ୟହିଁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର
ସହଜ ଖାଦ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ—
ରୋଗଜୀବନ ଯହିଁରେ ଖିନ୍ନ ହୋଇଉଠେ,
ଶୁଭସୁନ୍ଦରରେ ସ୍ୱସ୍ତିଲାଭ କରି
ତୃପ୍ତ ହୋଇଉଠେ,
ଆଉ, ସେହି ତୃପ୍ତି ହିଁ
ତୁମର ଦୀପ୍ତି ଆଣୁ,
ଆଉ, ଦୀପ୍ତି ଆଣୁ
ପ୍ରୀତି-ପିରଚର୍ଯ୍ୟା,
ଜୀବନୀୟ ଶକ୍ତିକୁ
ଉଚ୍ଛଳ କରିତୋଳେ
ବହୁକାଳ
ଶିଷ୍ଟ-ସନ୍ଦୀପନୀ ତୃପଣ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ତୁମେମାନେ ଉଚ୍ଛଳ ହୋଇଉଠ,
ଆୟୁଷ୍କାଳ ତୁମମାନଙ୍କର
ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇଉଠୁ । ୯୫ ।

କେଉଁଠାରେ ରହିବ ?—
ଯେଉଁଠାରେ ଜଳବାୟୁ
ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସୁଷ୍ଠୁ,
ଆଉ, ଯେଉଁଠାର ପରିବେଶ
ଓ ପାରିବେଶିକ ଆତ୍ମୀୟତା ନିବିଡ଼—

Scanned by CamScanner

ସେହିଠାରେହିଁ ବସବାସ କରିବ ;
ପାରିବେଶିକ ଆତ୍ମୀୟତା
ପାଇବାକୁ ହେଲେହିଁ
ପରିବେଶର ପରିଚର୍ଯ୍ୟା କରିବାକୁ ହୁଏ,
ତୁମ ପକ୍ଷରେ
ପରିବେଶ ଯେପରି ପ୍ରୟୋଜନ—
ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ଯେପରି
ତୁମ ନିକଟରୁ
ସେହିପରି ପାଏ ;
ପରିବେଶକୁ
ତୁମେ ଯେତେଟା
ଯେପରିଭାବେ କରିବ—
ସେପରିଭାବେ ଶିଷ୍ଟ କରି ତୋଳିବ—
ବିଧି-ବିଶାସିତ କରି ତୋଳିବ—
ଦରଦୀ ଅନୁକମ୍ପାଶୀଳ କରି ତୋଳିବ—
ପରିବେଶ ମଧ୍ୟ ତୁମ ନିକଟରେ
ସେହିପରି ହୋଇ ଉଠିବ ;
ତୁମେ କରିବ ନାହିଁ
ଅଥଚ ପାଇବ,—
ଅବଶୋଷ କରିବ—
ତାହା କିନ୍ତୁ ହେବନାହିଁ,
ହେବତ ନାହିଁ,
ତୁମେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଉଠିବ,
ଶୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଉଠିବ,
ତେଣୁ, ପରିବେଶକୁ
ଶିଷ୍ଟ-ସୁନ୍ଦର
ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିତୋଳ,

Scanned by CamScanner

ଆଉ, ସେହି ସଞ୍ଚାରିତ ସଂହତି
ତୁମକୁ
ଅଧିକରୁ ଅଧକତର
ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ କରି
ସେହି ଉଦ୍ଦୀପନାରେ
ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପ୍ତ ହୋଇ ଉଠିବ ;
ସେହି ପରିବେଶ ଓ ତାହାର ଆବହାଓୟାର
ଶିଷ୍ଟ ଅନୁଚଳନ
ଓ ଦକ୍ଷଚତୁର ସନ୍ଦୀପନାରେ
ବିହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି
ତାହା କରିବାକୁ ହୁଏ—
ତୁମର ଯେପରି ସାଧ୍ୟ
ସାଧନାରେ ଅଧିକର-ଅଧିକ ଆଗେଇ,
ତାହା କର,
ଅନ୍ୟଠାରେ ମଧ୍ୟ
ସେହିପରିଭାବେ ସଞ୍ଚାରିତ କର ;
ଜୀବନର ସ୍ଥିତି ହିଁ ହେଉଛି—
ଅସ୍ଖଳିତ ନିଷ୍ଠାନନ୍ଦିତ ଅନୁରାଗ,
ଆନୁଗତ୍ୟ ଓ କୃତିସମ୍ଭେଗ—
ଯାହା ଦରଦୀ ଅନୁକମ୍ପା ଭିତର-ଦେଇ
ପ୍ରତିଟି ଲୋକ
ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରେ—
ଶିଷ୍ଟ-ସୁନ୍ଦର ପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ
ସୁଷ୍ଠୁ ଆହୂତିରେ
ଅର୍ଥାତ୍ ଆହ୍ୱାନରେ,
ତା'ର ମାନେ—
କୃତିମୁଖର

ଆପ୍ୟାୟନାଦୀପ୍ତ ବାକ୍ୟ, ବ୍ୟବହାର
ଆଉ ତଦନୁଗ ଶିଷ୍ଟ ଅନୁଚଳନ
କରି ଚାଲ ;
ଏହା ଯେତେ ଖେଳେଇ ଯିବ
ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ—
ଲୋକେ ବି ତୁମଠାରେ
ସେହିଭାବରେ
ସଂହତ ହୋଇ ଉଠିବେ,
କରିବାରେ ଗାଫିଲତି କର ନା,
ପରିଚର୍ଯ୍ୟାମୁଖର ହୋଇ
ସମସ୍ତଙ୍କର ଦରଦୀ ହୋଇଉଠ,
ସଞ୍ଚାରିତ କର ତାହା
ସମସ୍ତଙ୍କ ସତ୍ତାରେ,
ଦେଖିବ—
ବିଧି-ଆଶୀର୍ବାଦ
ତୁମକୁ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି
ନନ୍ଦିତ କରି ତୋଳୁଛି ;
ଆଶୀର୍ବାଦ ମାନେ—
ଅନୁଶାସନ-ବାଦ । ୯୭ ।

ନିଷ୍ଠାପ୍ରବୁଦ୍ଧ
ଆନୁଗତ୍ୟ ଓ କୃତିସମ୍ଭେଗ
ଯଦି ଉଚ୍ଛୁଳ ଉଦ୍‌ବେଳନାରେ
ଚାଲୁଥାଏ—
ତୁମେ ବାସ୍ତବଭାବେ
ସେହିପରି କରିଯାଅ,
ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ
ନଜର ରଖିବାକୁ ହେବ—

Scanned by CamScanner

ତୁମର ବୈଧାନିକ ବିନ୍ୟାସର ପ୍ରତି,
ମାନସିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ସୁନିୟନ୍ତ୍ରଣୀ ତତ୍ପରତାରେ
ସ୍ୱସ୍ତିସମ୍ବେଦନୀ ସୁକ୍ରିୟ ହୋଇ ମଧ୍ୟ
ଯଦି ଶରୀର-ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ଆଉ ସ୍ୱସ୍ତି-ସମ୍ବନ୍ଧରେ
ସୁବିନାୟିତ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ନ କର,—
ତା'ହେଲେ ଧୃତିସମ୍ବେଗ
ଓ ତୁମର ବୈଧାନିକ ସଂଗଠନର ଭିତରେ
ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରଖି ପାରିବ ନାହିଁ,
ହୁଏ ତ—
କେଉଁଦିଗରେ-ନା-କେଉଁଦିଗରେ
ତୁମେ ଗଡ଼ି ପଡ଼ିବ,
ସୁଷ୍ଠୁ ଓ ସକ୍ରିୟତାର ସାମ୍ୟ-ଚଳନ
ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହୋଇ ଉଠିବ ;
ତେଣୁ, ବିଧିବିନାୟିତ ଆଚାରଗୁଡ଼ିକୁ
ମାନସିକ ଚିନ୍ତା ଓ ଚଳନଗୁଡ଼ିକୁ
ବିହିତ-ବିନାୟନରେ
ସାମଞ୍ଜସ୍ୟରେ ଆଣି
ସବୁକିଛି କରିବାକୁ ହେବ—
ନିବିଷ୍ଟ-ଦୀପ୍ତ
ଅନୁଶୀଳନୀ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ ;
ବୋଧ, ବିବେକ ଓ କୃତି-ସନ୍ଦୀପନା
କୃତିପରିଚର୍ଯ୍ୟାରେ ଯଦି
ପ୍ରଦୀପ୍ତ ହୋଇ ଚାଲେ—

ସେହି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟକୁ
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ସୁଷ୍ଠୁ ରଖି
ତୁମର ଉନ୍ନତି
ଅବଲୀଳାକ୍ରମେ
ଶିଷ୍ଟ ସମ୍ବେଦନାରେ
ସୁଦୃଢ଼, ସମୃଦ୍ଧ ଓ
ସୁଦୀପ୍ତ ହୋଇ ଚାଲିବ ;
ଆଗ୍ରହ ଯାହାର ଯେପରି—
ଅନୁଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ସେ
ସେହିପରି କରିପାରେ,
ସେହି ଆଗ୍ରହ ଓ ଅନୁଗ୍ରହର
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ
ପରିଚର୍ଯ୍ୟା ଓ ଅନୁଶୀଳନୀ
ତତ୍ପରତାରେ
ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହୋଇଉଠେ—
ଶିଷ୍ଟ ସମୀଚୀନତା ନେଇ ;
ତୁମେ ବିକ୍ଷୁବ୍ଧ ହୁଅ ନା,
ବିଲୋକ ହୁଅ ନା,
ବ୍ୟତିକ୍ରମବିମୁଖ ରହି
କରି ଚାଲ,
ସାର୍ଥକତା—
ଅଦୂରରେହିଁ ଛଡ଼ା ହୋଇଅଛି । ୯୭ ।

ମାନସରୋଗନିୟାମକ !
ଗୋପନରେ ହେଉ ବା ପ୍ରକାଶ୍ୟରେ ହେଉ—
ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ହେଉ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷରେ ହେଉ—
ବିଶ୍ରୀ କାମକଲ୍ଲୋଳ ନେଇ ଯେଉଁମାନେ ଘୁରି ବୁଲନ୍ତି,

Scanned by CamScanner

ସେହି ତୃପ୍ତି ଯେପରି ସେମାନଙ୍କର
ମାନସ-ତାପ୍ୟର୍ଯ୍ୟରେ
ବିଧିଦୀପ୍ତ ସୁଷ୍ଠୁ ସନ୍ଦୀପନାରେ
ଅନ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରି—
ତୁମଠାରେ ତାର ନିଷ୍ଠା ଏକାଗ୍ର ହୋଇଉଠେ,
ଏବଂ, ଆଚାର-ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ
ଏପରି ସୌଷ୍ଠବସୁଦୀପ୍ତ କରିତୋଳେ—
ଯାହାଫଳରେ, ସେଇ କାମ ବା କାମନାର
ଉଦ୍ଦୀପ୍ତତା ତ ଯାଇଥାଏ,
ଆଉ, ଅଶିଷ୍ଟ ବୋଧଚର୍ଯ୍ୟା ମଧ୍ୟ
ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୟପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇ
ସୁତୃପ୍ତ ଦିବ-ଉଚ୍ଛଳ ଅନ୍ତର ନେଇ
ତତ୍-ଅନୁଗ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ
ସଦ୍‌ବିଭୂତିସମ୍ପନ୍ନ କରିତୋଳେ—
ସେଇଟା କାର୍ଯ୍ୟରେ ବା କଥାରେ,
କ୍ରମେ-କ୍ରମେ
ସେହି ହୀନତ୍ୱକୁ ଉଡ଼େଇ ଦେଇ.
ସତ୍-ସନ୍ଦୀପନାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିତୋଳେ,
ପୁଣ୍ୟ ଆଶିଷ
ସେଇ ପଥରେ ଉଚ୍ଛଳ ହୋଇଉଠେ । ୯୮ ।

ପ୍ରାଗ୍‌ବସ୍ତୁ ଦେଇହିଁ
ଶାରୀର ସଂସ୍ଥିତି ସଂଗଠିତ—
ତାହା ଯେପରି ତୁମର
ଯେପରି ସବୁ ଯା'-କିଛିର,
ତେଣୁ କହନ୍ତି
ପ୍ରଗ୍‌ବସ୍ତୁ ହେଲେହିଁ ଯେ
ତୁମର ଖାଦ୍ୟ ହୋଇ ଉଠିବ—

Scanned by CamScanner

ତା'ନୁହେଁ,
ନାନାପ୍ରକାର ସଂମିଶ୍ରଣର
ଭିତର ଦେଇ
ତାହାର ରୂପ ଓ ଭେଦ
ଅନେକ ପ୍ରକାର ହୋଇ ଯାଇଛି ;
ତୁମର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ପକ୍ଷରେ
ଯାହା ସଙ୍ଗତିଶୀଳ—
ସାର୍ଥକ ପୋଷଣୀୟ
ଆୟୁଦୀପକ—
ସେଗୁଡ଼ିକ ତୁମର ଖାଦ୍ୟ,
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ପକ୍ଷରେ
କିନ୍ତୁ ସେହି ପ୍ରକାର ;
ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଯେଉଁଠାରେ—
ଯେତେ ବେଶୀ ହେବ—
ଅସମ୍ମିଳନୀ ଖାଦ୍ୟ
ଯେତେ ଆତ୍ମମାନଙ୍କର ଆହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇ ଉଠିବ—
ବିଧାନ-ସଂସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ
ସେହିପରି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଉଠିବ ;
ସାପର ବିଷ,
ବିଷାକ୍ତ ଉଦ୍ଭିଦ ଯାହାକିଛି
ତାହା ବି କିନ୍ତୁ ସେହି ପ୍ରାଗ୍‌ବସ୍ତୁର,
ଶରୀର ପକ୍ଷରେ
ଯେପରିଭାବରେ ଉପଯୋଗୀ
ତାହା କରି
ସେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇଛି,
ତେଣୁ, ତା'ର ପୁଷ୍ଟିପାଇଁ ଯାହା ପ୍ରୟୋଜନ—
ତାହା ସେ ନେଇଥାଏ ;

Scanned by CamScanner

ଏପରି ଦେଖାଯାଇଛି—

ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଯେଉଁ ଗଛ ସବଳ
ଅନ୍ୟ ଜାଗାରେ ତାହା ଦୁର୍ବଳ,
କିମ୍ବା ବଞ୍ଚିବ ବି ନାହିଁ;

ତେଣୁ କହେ,—

ତୁମର ଶାରୀର ବିଧାନର ପାଇଁ
ଯାହା ଯାହା ପ୍ରୟୋଜନ—
ତାହାହିଁ ଗ୍ରହଣ କର,
ତାହାହିଁ ଖାଅ,
ତାହା ଦ୍ୱାରା
ତୁମର ଶାରୀର ବିନ୍ୟାସ କର,
ସୁଷ୍ଠୁ ସନ୍ଦୀପନାରେ
ଯେଉଁଠାରେ ଯେପରିଭାବରେ
ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହୁଏ—
ତାହାହିଁ କର ;

ଏପରିବି, ଜନ୍ତୁ-ଜାନୁଆରମାନେ ମଧ୍ୟ
ପ୍ରାୟ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ—
ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ଶରୀର ପକ୍ଷରେ ଅବିହିତ,
ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ କରନ୍ତି ନାହିଁ ତାହା ;

ଯାହା-ତାହା ଖାଦ୍ୟରେ
ନିଜକୁ
ବିବ୍ରତ କରି ତୋଳ ନା,
କିଏ ଖାଦ୍ୟ,
କିଏ ଅଖାଦ୍ୟ,
ଶରୀର ପକ୍ଷରେ
କିଏ କେତେଦୂର ପୋଷଣୀୟ—
ସେ ସମସ୍ତ ବୁଝି-ସୁଝି

Scanned by CamScanner

ଯାହା ବିହିତ
ତାହାହିଁ ଖାଅ,
ଅନ୍ୟର ବେଳାରେ ମଧ୍ୟ
ତାହାହିଁ କର—
ସାର୍ଥକ ସଙ୍ଗତିର
ବିହିତ ପୁଷ୍ଟି ନେଇ,
ବିଧାୟିତ ଅଭିଦୀପନାରେ
ତୁମକୁ ସ୍ୱସ୍ଥ ରଖ । ୯୯ ।

ତାହାହିଁ ଖାଇବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କର
ଯାହା ଖାଇଲେ
ଖାଇବାର ପ୍ରୟୋଜନର
ସାତ୍ୱତ ଅପଳାପ ଘଟେ ନା । ୧୦୦ ।

ଜୀବନ ନଷ୍ଟ କର ନା,
ଜୀବନର ଉପାର୍ଜ୍ଜନ ଯାହା—
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସୌଷ୍ଠବ ରଖି
ତାହାହିଁ ସଂଗ୍ରହ କର,
ଆଉ, ସେଇ ପାରଗତାକୁ ବିନାୟିତ କରି
ଯେଉଁଠି ଯେପରି ଦରକାର ତାହାହିଁ କର ;
ତାହାହିଁ ତୁମର ଆହାର୍ଯ୍ୟ ହେଉ—
ଯାହା ଜୀବନକୁ ଉଚ୍ଛଳ କରିତୋଳେ,
ତାହା ବଳରେ, ବୁଦ୍ଧିରେ, ପରାକ୍ରମରେ,
ଏବଂ ସୁସଂହତିପୂର୍ଣ୍ଣ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟରେ । ୧୦୧ ।

ଜୀବନର ନିଧନ ବା ବିନାଶ
ସେତେ ଆଗେଇ ଆସୁଥାଏ—
ଜୀବନ-ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ସଙ୍ଗରେ
ପ୍ରାଣନସ୍ପନ୍ଦନ ଯେତେ

Scanned by CamScanner

ନିର୍ବାପିତ ହୋଇ ଚାଲେ ;
ଏପରି କରି ସେ
ଶାରୀର-ସଙ୍ଗତିକୁ
ବିଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରି
କ୍ରମେ ପତନ-ପ୍ରବର୍ତ୍ତନାରେ
ତାହାର ବିହିତ ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ
ହରେଇ ପକାଏ,
ପ୍ରାଣନ-ସ୍ପନ୍ଦନ ଯେଉଁଠାରେ
ତାହାର ସଂସ୍ଥିତିର ସନ୍ଦୀପନାକୁ ହରେଇ
ସ୍ଥିବିର ସ୍ଥିତିରେ
ସଂସ୍ଥ ହୋଇ ଉଠେ—
ପ୍ରତିକ୍ରିୟାବିହୀନ ତାପୂର୍ଯ୍ୟରେ
ସକ୍ରିୟତାର ସୀମାକୁ ଲଙ୍ଘନ କରି,—
ସାତ୍ତ୍ୱତ ସମ୍ବେଦନା
ତା'ର ସଂସ୍ଥିତି ହରେଇ
ସେତେ ବିଲୟମୁଖୀ ହୋଇ
ଚାଲୁଥାଏ
ଓ ନଷ୍ଟ ହୁଏ,
ବିଧାନର ଯାହା କିଛି
ସଂସ୍ଥା ଥାଏ
ତାହା ସେହିପରି
ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇ ଛିଡାହୁଏ—
ତାହାର ଚଳନ୍ତ ଉର୍ଜ୍ଜନା ହରେଇ,
ତାମସ-ବିଲୟ
ଏହିପରି କରି ତ
ସତ୍ତାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ,
ଏବଂ ତାହାର ଇନ୍ଧନ କରିତୋଳେ,

Scanned by CamScanner

ଯେଉଁ ଇନ୍ଧନ—
ନଷ୍ଟକୁ ଆହୁରି ଆବିଳ କରି
ମୁହ୍ୟମାନ ତାପ୍‌ର୍ଯ୍ୟରେ
ଶିଥିଳ ଓ ଅକ୍ରିୟ କରିତୋଳେ—
ଯୋଜନ-ସଙ୍ଗତିକୁ ହରେଇ ;

ଦେଖ—
ଯଦି ପାର—
ବିନାଶର ଆଧିପତ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରି
ଜୀବନକୁ
ଶିଷ୍ଟ ବିନାୟନରେ
ସୁପ୍ତି-ସନ୍ଦୀପନାରେ
ସକ୍ରିୟ କରିତୋଳ,—
ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାଣନସ୍ପନ୍ଦନ
ଶିଷ୍ଟ ସମ୍ବେଦନାରେ
ଜୀବନୀୟ ତାପ୍‌ର୍ଯ୍ୟରେ
ଚାଲୁଥାଏ ;
ଆଉ, ତା'କୁ ଯେତେ
ବହୁସ୍ଥାୟୀ କରି ପାରିବ—
ଜୀବନ-ସନ୍ଦୀପନାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ ମଧ୍ୟ
ସେତେ ଆଗେଇ ଯିବ ;
ଏହି ଯାହା ମୁଁ ବୁଝେ । ୧୦୨ ।

ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ
ସୁସ୍ଥ, ସୁନ୍ଦର, କର୍ମ୍ମଠ ଓ ସୁଡ଼ୋଳ
କରି ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁ,—
ପ୍ରଥମରୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ
ଆହାର ଦିଗରେ,—

Scanned by CamScanner

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦାଚାର-ସୂତ୍ର

ଆହାର ଯେପରି ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ,
ଅସଙ୍ଗତିର ବିଷୁବ୍‌ଧ ବିପାକରେ
ତୁମର ଆହାର ଯେପରି
ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଉଠେ,
ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସାଥିରେ
ସଙ୍ଗତି ଯେଉଁଠି ଯେପରି ବେଶୀ ଅଛି—
ତାହାହିଁ ଭଲ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ତୁମର,
ସ୍ୱାଦୁ ଅସଙ୍ଗତିଶୀଳ ଆହାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ
ସେହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
କ୍ଷୁଣ୍ଣ କରିଥାଏ ;
ଯାହା ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ନୁହେଁ—
ସାମଞ୍ଜସ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସଦୃଶ ନୁହେଁ—
ଏହିପରି ଆହାର
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କ୍ଷୁଣ୍ଣ କରିଥାଏ—
ତାହା କ୍ରମେ-କ୍ରମେ ହେଉ,
ବା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ହେଉ ;
ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ
ଶାରୀରକୋଷସଙ୍ଗତିର ସୁସଙ୍ଗତ ହୁଏ—
ସାମଞ୍ଜସ୍ୟରେ
ସୁଶିଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ—
ଶାରୀରକୋଷର ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି ନ କରି—
ସେହି ଆହାର ହିଁ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସଦୀପ୍ତ କରିତୋଳେ ;
ଯାହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାଥିରେ
ଅସମ୍ମିଳନ ଅଛି
ତାହା ଖାଇବାକୁ ଯେତେ ଭଲ ବି ହେଉ,
ବା ଯେତେ ମନ୍ଦ ବି ହେଉ—

Scanned by CamScanner

ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ
କ୍ଷୁଣ୍ଣ କରି ଚାଲେ କ୍ରମେ-କ୍ରମେ ;
ଯେପରି, ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟ—
ଯାହା ତୁମର କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ
ପରିପୋଷଣ କରେ—
ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିତୋଳେ—
ତାହା ଭଲ,
କିନ୍ତୁ ତାହା ଯଦି
ଅସମ୍ମିଳନଦୁଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ—
ତାହା ଖରାପ କରିବ—
ଆଜି ହେଉ
ବା କାଲି ହେଉ,
ମତ୍ସ୍ୟମାଂସାଦି ମଧ୍ୟ ସେହିପରି,
ମତ୍ସ୍ୟ-ମାଂସର ଶାରୀର ସଙ୍ଗତି
ଯେଉଁ ବିଧାୟନାରେ ବିଧାୟିତ—
ତୁମର ଶାରୀର କୋଷଗୁଡ଼ିକ
ଠିକ୍ ଠିକ୍ ସେହିପରି ନୁହେଁ,
ଯାହା ଯେତେ ବେଠିକ୍
ତାହା ଅସଙ୍ଗତି ବି ଆଣେ ସେହିପରି,
କୋଷଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ତଃସ୍ଥ
ଆଣବିକ ସ୍ପନ୍ଦନଗୁଡ଼ିକୁ
ହୁଏତ ମନ୍ଥର କରିତୋଳେ,
ନୁହେଁତ ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରିତୋଳେ,
ସମୀଚୀନ ସାମ୍ୟରେ ରଖେ ନା,
କିମ୍ବା ତା'ର ପକ୍ଷରେ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଉଠେ—
ଅର୍ଥାତ୍ ତା'କୁ ନଷ୍ଟ କରେ,—
ଅସଲ-ଆୟୁକୁ

ସେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରିଦିଏ ;
ଅତିରିକ୍ତ ଆହାର
ବା ଅନାହାର
କୌଣସି ବ୍ୟାଧିବିଶେଷ ବ୍ୟତୀତ—
ତାହାବି ଶରୀର-ପୋଷଣାରେ ସୁପଟୁ ନୁହେଁ ;
ତେଣୁ, ବିହିତଭାବରେ
ଆହାର ଦିଗରେ ନଜର ରଖିବ,
ଆହାର ମାନେ—
ଆହରଣ—
ଶାରୀର ଶକ୍ତି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆହୃତ ହୁଏ,
ଅର୍ଥାତ୍ ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ଆଣବିକ ସଙ୍ଗତିଗୁଡ଼ିକୁ
ଯାହା ଶିଷ୍ଟ ଓ ଶକ୍ତିସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି ରଖେ—
ବ୍ୟତିକ୍ରମକୁ ଏଡ଼ି ;
ଆଉ, ସେହି ଆହାର
ଯେପରି ତୁମର ଶାରୀର ବିଧାନ ସାଥିରେ
ସଙ୍ଗତିଶୀଳ ହୋଇଥାଏ—
କୌଣସି ବିକ୍ଷୋଭ ସୃଷ୍ଟି ନ କରି,
ଆହାର୍ଯ୍ୟ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହେଲେହିଁ
ତାହା ଶରୀରରେ
ହୁଏ ଦୁର୍ବଳତା
ନ-ହୁଏ ଉତ୍ତେଜନା
ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ,
ଜୀବନୀୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟକୁ
ସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି ତୋଳେ ନା,
ସାମ୍ୟରେ
ସୁସନ୍ଦୀପ୍ତ କରି ରଖେ ନା,
ଏଥିରେ

Scanned by CamScanner

ନିବିଷ୍ଟ ମାନସିକ ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ ;
ତେଣୁ, ସେହି ସମସ୍ତ ଆହାରରେ
ସଙ୍ଗେ-ସଙ୍ଗେ ବୋଧଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ
ବିକ୍ଷୋଭ ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ,
ମାନ-ଅଭିମାନ-ହିଂସା
ଟିକିଏ-ଟିକିଏ କରି ବଢ଼ୁଥାଏ ;
ତେଣୁ, ପୁଣି କହେ—
ଶୁଦ୍ଧ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କର,
ଶରୀରକୁ
ଶୁଦ୍ଧ ଓ ଶିଷ୍ଟ ରଖ,
ମନ ଓ ବୁଦ୍ଧିର ସମତାକୁ
ଅସ୍ଖଳିତ କରି ରଖ ;
ଆଉ, ଶୁଦ୍ଧ ମାନେ—
ଯାହା ଦୁଷ୍ଟମିଶ୍ରଣଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ,
ଅସାମଞ୍ଜସ୍ୟ-ଉଦ୍‌ବେଜନା
ସୃଷ୍ଟି କରେ ନା ଯାହା ;
ଏହିପରି ଚଳନରେ ଚାଲୁ-ଚାଲୁ
ତୁମର ଆୟୁ
ସମୃଦ୍ଧିର ପଥରେ ଚାଲୁଥିବ,
କଥାରେ ଅଛି—
"ଆହାରଶୁଦ୍ଧୌ ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧିଃ
ସତ୍ତ୍ୱଶୁଦ୍ଧୌ ଧ୍ରୁବା ସ୍ମୃତିଃ
ସ୍ମୃତିଲମ୍ଭେ ସର୍ବଗ୍ରନ୍ଥୀନାଂ ବିପ୍ରମୋକ୍ଷଃ।"
ବିସ୍ତାରିତଭାବରେ—
ବୁଝି ଚାଲ । ୧୦୩ ।

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner